# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

8/9

1 9 5 [illegible]

# TREŚĆ




PRENUMERATA roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł (podwójnego numeru 180 zł).

Zam. 1363 — Z.G.P.W. Warszawa 1 B-126301

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

SIERPIEŃ – WRZESIEŃ
1950

ROK IV (XXIV) NR 8—9

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, Bielany, Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

Administracja: Warszawa, Srebrna 12 P.P.K. „Ruch"

340

Prof. dr. HENRYK JABŁOŃSKI
Członek Prezydium GKKF

# O KADRACH WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH W SZKOLNICTWIE

*(Przemówienie w dyskusji na II Plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej).*

Referat tow. Motyki zobrazował całokształt obszernych zagadnień kadrowych w zakresie wychowania fizycznego i sportu, nie byłoby jednak chyba od rzeczy zająć uwagę towarzyszy przez kilka minut wycinkowym zagadnieniem, ale o wielkim znaczeniu dla rozwoju kultury fizycznej w skali państwowej.

Myślę o problemie wychowania fizycznego w szkolnictwie. Wystarczy przypomnieć, że tylko w zakładach Ministerstwa Oświaty, nie licząc nawet szkolnictwa dla pracujących, znajduje się 4 miliony dzieci i młodzieży, by wielkie znaczenie tego właśnie odcinka pracy dla rozwoju kultury fizycznej w kraju stało się jak najbardziej oczywiste. W konsekwencji jednak zakres zagadnień kadrowych w szkolnictwie jest tak obszerny, że niesposób ich omówić w dopuszczalnych dla głosu w dyskusji rozmiarach. Ograniczę się więc tylko do jednej sprawy, mając nadzieję, że nie będzie to w tym zakresie wypowiedź odosobniona.

Chciałbym się więc zająć w tej chwili jedynie odcinkiem walki o należytą kadrę wychowawców fizycznych w szkole.

Mówiłem o tym nieco i na pierwszym posiedzeniu plenarnym GKKF, wówczas jednak mogliśmy dyskutować tylko mgliste dosyć projekty, acz ubrane w szatę cyfr, mogliśmy mówić tylko o naszych zamiarach i perspektywach i ich realizacji. Co więcej, nie rozporządzaliśmy nawet właściwą analizą aktualnej wówczas sytuacji.

Dziś jesteśmy bogatsi o poważne doświadczenie, bogatsi w niemałe wyniki pozytywne i jeszcze bardziej — w podsumowanie braków i niedociągnięć.

Punktem wyjściowym naszych prac kadrowych na odcinku wychowania fizycznego w szkolnictwie — plenum GKKF — musiało być dokończenie organizacji odpowiedniej komórki na szczeblu centralnym, specjalnie powołanej do kierownictwa działalności szkoły w za-

kresie kultury fizycznej. Już wówczas prace organizacyjne były co prawda, nieco posunięte naprzód, nie byliśmy jednak w stanie wytypować nawet przedstawiciela tej komórki do GKKF. A dziś mogę towarzyszom zakomunikować, że w Ministerstwie Oświaty posiadamy rozbudowujące się wciąż, samodzielne biuro na prawach departamentu, że pracuje ono coraz aktywniej, że zdobywa ono w naszym resorcie miejsce coraz poważniejsze, coraz pełniej kierując pracą w zakresie wychowania fizycznego w szkolnictwie.

Nie należy do dzisiejszego porządku obrad przedstawianie całokształtu dorobku tego młodego biura, w miarę możności bowiem ograniczać się trzeba do zagadnień ściśle kadrowych. Nim jednak nawet w tym zwężonym zakresie powiem coś o sukcesach, chciałbym zająć się brakami i niedociągnięciami.

Najważniejszy z nich to bardzo niedostateczne jeszcze upolitycznienie naszych centralnych organów kierujących sprawami kultury fizycznej w szkolnictwie. Nie chciałbym jednak być źle zrozumiany. Nie chodzi mi tu, aczkolwiek i to nie jest sprawa małej wagi — o formalną przynależność partyjną poszczególnych jednostek. Pod tym względem zresztą sytuacja zmienia się wciąż na korzyść liczby upartyjnionych. Chodzi mi o rzecz poważniejszą, o przeniknięcie całej roboty naszego aparatu, kierującego wychowaniem fizycznym, zasadami socjalistycznej pedagogiki, co jest warunkiem jak najbardziej niezbędnym właściwego ustawienia pracy i wywalczenia wychowaniu fizycznemu tego miejsca w szkole, jakie mu przynależy i jakie wywalczyć jesteśmy zobowiązani, jeśli szkoła polska ma spełnić ciążące na niej zadanie wychowania nowego pokolenia budowniczych socjalizmu w Polsce.

Byłoby, co prawda, jak najbardziej szkodliwym defetyzmem nie widzieć korzystnych pod tym względem zmian w naszym aparacie. Byłoby jednak również szkodliwe łudzić się wbrew rzeczywistości, że dokonaliśmy już decydującego przełomu.

Ma to swoje konsekwencje i na odcinku, który zapowiedziałem na wstępie, jako przedmiot moich uwag, na odcinku szkolenia nowej kadry wychowawców fizycznych i przeszkalania kadry starej. Nasze programy szkoleniowe, aczkolwiek znacznie lepsze niż dawne, nie są jeszcze na tym poziomie, na jakim być powinny. Wciąż jeszcze dużo w nich szkodliwego eklektyzmu, brak wyraźnie i konsekwentnie przez całość programu przeprowadzonej linii politycznej.

Kto temu winien? Na pewno — jak najmocniej to trzeba podkreślić — nie tylko aparat Biura Wychowania Fizycznego w Ministerstwie. Ma ono bowiem zbyt mało pomocy od tych wszystkich, którzy są do niej zobowiązani, a w szczególności od aparatu kierującego całością kształcenia i doskonalenia kadr w resorcie, wciąż bowiem nie rozumie on należycie istotnej roli i treści wychowania fizycznego w szkole.

Potrzeby zaś nasze w zakresie szkolenia nowych kadr są nie tylko wielkie, ale wciąż wzrastające.

Wystarczy powiedzieć tylko, że nasz Plan 6-letni w zakresie oświaty przewiduje bardzo poważny wzrost pełnych szkół podstawowych, tj. realizujących całkowity program w zakresie siedmiu klas szkoły podstawowej.

Już w r. 1950 musimy ich mieć ponad 10 tysięcy, a w r. 1950 liczba ich dojść winna do 13 330, obejmując 74,6% całej liczby dzieci w odpowiednim wieku.

Pełny program w zakresie szkoły podstawowej — to rzecz najoczywistsza i pełny program w zakresie wychowania fizycznego. Czy to jednak ma znaczyć, że w pozostałych szkołach program wychowania fizycznego nie ma być realizowany? Czy szkoła o mniejszej liczbie nauczycieli, realizująca 4, 5 czy 6 klas i przygotowująca do szkoły zbiorczej, realizująca 7 klas, nie ma kierować rozwojem fizycznym wychowywanych przez nią dzieci? Oczywiście, że nie! Inne jednak muszą być metody przygotowania kadry wychowującej.

W szkołach o większej liczbie nauczycieli musimy mieć specjalnych wychowawców fizycznych, w szkołach o niższej liczbie nauczycieli wychowaniem fizycznym kierować musi jeden z nauczycieli, uczący i innych przedmiotów. Musi to więc być w swoim rodzaju „omnibus", ale tak jak źle przygotowany w zakresie języka polskiego czy matematyki źle realizowałby program tych przedmiotów, tak nieprzygotowany dostatecznie w zakresie kultury fizycznej — nie może racjonalnie czuwać nad rozwojem fizycznym swych wychowanków.

W konsekwencji — dysponować musimy na odcinku szkoły podstawowej wieloma tysiącami specjalistów i również w grube tysiące idącą liczbą przeszkolonych w zakresie wychowania fizycznego nauczycieli w szkołach o małej ilości dzieci.

Plan 6-letni stawia zresztą przed nami i inne jeszcze problemy w zakresie kultury fizycznej, niemal nie dostrzegane u nas dotychczas.

Najbardziej widoczne to jest na odcinku przedszkoli. Nie jest to sprawa błaha. W tym gronie nie trzeba się przecież dłużej rozwodzić, jak wielkie znaczenie dla dalszego rozwoju fizycznego dziecka ma należyta w tym względzie opieka nad nim już w najmłodszym wieku. Plan 6-letni stawia nam w tym zakresie olbrzymie możliwości, ale nakłada i olbrzymie obowiązki.

Pozwolicie, towarzysze, parę liczb. A więc w r. 1949 mieliśmy 6 530 przedszkoli z liczbą 292 000 dzieci, rok 1950 w naszym planie oznacza 7 710 przedszkoli z liczbą 343 000 dzieci, rok 1955 — to 11 440 przedszkoli i 560 000 wychowanków. Liczba personelu wychowawczego wzrosnąć musi w tym okresie z 9 680 do 30 850.

Liczby te jednak nie mówią jeszcze wszystkiego o wzroście przedszkoli. Dodać bowiem trzeba, że niemniej ważne jest przedłużenie dziennego czasu pracy przedszkoli z 5 godzin na 9 godzin.

Wpłynąć to musi w sposób decydujący na program zajęć w przedszkolu. W ciągu 9 godzin dziennie przebywać będzie dziecko pod opieką wychowawczyni, jej więc rola w kierowaniu jego roz-

wojem fizycznym będzie decydująca. Uświadomić sobie przecież musimy, że dziecko 4, 5 czy 6-letnie nie może mieć programu zajęć analogicznego do zajęć dziecka w szkole podstawowej, że musi się ono bawić, że musi być w ruchu, ale ta zabawa, ten ruch muszą być należycie organizowane, należycie kierowane. Musi być więc wychowawczyni w przedszkolu do swej pracy odpowiednio przygotowana, a startujemy do realizacji tego wielkiego planu rozbudowy przedszkoli ze śmiesznie małą kadrą wykwalifikowanych pracowników, bo posiadamy ich zaledwie 3 550. Przypomnijmy, że w r. 1955 ma ich być około 31 000 .

Oto rozmiar problemu, którego należyte rozwiązanie warunkuje odpowiedni rozwój fizyczny wielkiej liczby dzieci przed ich przyjściem do szkoły podstawowej.

Przedszkole i szkoła podstawowa razem to podbudowa naturalna pod szkolnictwo średnie ogólnokształcące i zawodowe, to przygotowanie młodzieży do przyszłego aktywnego udziału w produkcji.

Dla całości obrazu należałoby więc zastanowić się nad całokształtem problemów kadrowych w szkolnictwie średnim we wszystkich jego działach. Nie czuję się jednak do tego należycie przygotowany i ograniczę się tylko do tej jego części, która znajduje się w ramach resortu oświaty.

Znowu muszę przytoczyć kilka liczb, są one jednak niezbędne do należytego zilustrowania sytuacji.

Na 1 498 etatów wychowawców fizycznych w naszym szkolnictwie średnim obsadziliśmy w roku szkolnym 1949/50 zaledwie 1 149 etatów, w tym pełne kwalifikacje formalne do tej pracy miało 442 osoby, częściowe 391 osoby.

Mieliśmy więc 349 nieobsadzonych etatów i 316 nauczycieli bez kwalifikacji, nawet częściowych.

A czy trzeba dodawać, że wśród owych „wykwalifikowanych" przygotowanie formalne do pracy w zakresie wychowania fizycznego w olbrzymiej ilości wypadków nie odpowiada naszym wymaganiom? Ilu wśród tych wychowawców ludzi nie rozumiejących, czego my w Ludowej Polsce oczekujemy od ich pracy? Trudno to, rzecz oczywista, ująć w liczby, ale pobieżna choćby znajomość sytuacji w terenie nie może budzić zbytniego optymizmu.

A inne liczby z tego samego odcinka naszej pracy. Wśród 1 143 nauczycieli wychowania fizycznego zatrudnionych obecnie w liceach ogólnokształcących członków PZPR jest 17%, członków ZMP zaledwie 4%, wśród 228 zatrudnionych w liceach pedagogicznych — 28% nauczycieli wychowania fizycznego, to członkowie PZPR, a 2% członkowie ZMP.

Liczby te są dostatecznie wymowne, by nie zabierać towarzyszom czasu zbędnym komentarzem.

Ta sytuacja nakazuje jak najstaranniejszy dobór kadry instruktorskiej.

Jak wywiązujemy się ze swych obowiązków w tym zakresie?

Na 333 etaty instruktorów powiatowych wychowania fizycznego w podległym Ministerstwu Oświaty szkolnictwie, jakimi dotychczas rozporządzaliśmy, aż 110 etatów, tj. 1/3 była nie wykorzystana.

Wśród tych 223 zatrudnionych instruktorów pełne formalne kwalifikacje miały zaledwie 124 osoby. Nie byłoby w tym większego nieszczęścia, gdyby — jeśli chodzi o kwalifikowanych — były to kwalifikacje prawdziwe, naprawdę pełne i gdyby pozostali, nie mający kwalifikacji formalnych, nadrabiali ten brak odpowiednim przygotowaniem politycznym.

Nawiasem bowiem dodać należy, ostro przeciwstawiając się świadomemu czy nieświadomemu schodzeniu na wrogie nam pozycje, że nie ma i nie może być w zakresie wychowania w ogóle, a w tym i wychowania fizycznego, kwalifikacji fachowych bez należytej postawy politycznej. Wychowawca bez należytej postawy politycznej choćby miał skończone wszystkie możliwe uniwersytety — nie może być dobrym wychowawcą. Im więcej ma ukończonych uniwersytetów — tym groźniejszym może być wrogiem!

Odnosi się to do wszystkich szczebli wychowawców, a do tych, którzy mają instruować wychowawców, w szczególności.

Na tym więc odcinku dokonać musimy olbrzymiego wysiłku w zakresie przygotowania i doboru kadr. Dlatego też mówię o tym z tak wielkim naciskiem, choć wiele już dokonaliśmy zmian i wciąż poprawiamy sytuację.

40% ogólnej liczby instruktorów powiatowych wychowania fizycznego w szkolnictwie Ministerstwa Oświaty jest pochodzenia robotniczego, 35% — to członkowie PZPR. 23% — to członkowie innych partii. Nie jest to odsetek mały jak na nasze warunki, nie wolno jednak nim się uspokajać i wielka praca nad stałym podwyższaniem kwalifikacji instruktorów powiatowych jest wciąż, obok troski o uzupełnienie tej kadry, jednym z najważniejszych zadań naszego resortu na odcinku kultury fizycznej.

Ale w tym gronie trzeba jeszcze dodać, że od całego wielkiego aparatu terenowego kultury fizycznej w całym kraju, od wojewódzkich i powiatowych komitetów kultury fizycznej, od zrzeszeń sportowych mamy prawo oczekiwać ostrej, twórczej krytyki pracy naszego aparatu instrukcyjnego, ale mamy też prawo oczekiwać dlań pomocy i opieki.

Szkolny instruktor wychowania fizycznego w powiecie, to wyjątkowo ważne ogniwo w naszym systemie, warunkujące należyty rozwój kultury fizycznej w kraju. O tym musi pamiętać nie tylko administracja szkolna, ale wszyscy, którzy są za rozwój kultury fizycznej w Polsce odpowiedzialni.

Wypowiedź moja byłaby jednak niepełna i nie miałbym prawa żądać pomocy, gdybym nie wspomniał o tym, co my sami w resorcie oświaty robimy w zakresie doboru, szkolenia i doskonalenia kadry wychowania fizycznego.

Najważniejsze nasze prace organizacyjne w tym zakresie, to:

a) obsada nowych 5 oddziałów wychowania fizycznego w Wydziałach Oświaty Prezydiów Wojewódzkich Rad Narodowych.

b) reorganizacja 14 oddziałów wychowania fizycznego i higieny szkolnej w Wydziałach Oświaty WRN w celu uzupełnienia i odmłodzenia kadry,

c) ta sama praca na szczeblu powiatu,

d) obsada części liceów pedagogicznych tegorocznymi absolwentami AWF i Studiów (50 osób),

e) obsada szkół ogólnokształcących i podstawowych wyżej zorganizowanych absolwentami tegorocznych kursów wakacyjnych.

W zakresie szkolenia i doskonalenia kadry wychowania fizycznego w ciągu obecnych wakacji prowadzimy: 37 kursów obejmujących 2 300 osób, w tym dla:

a) szkolnictwa podstawowego 23 z liczbą 1 500 nauczycieli,

b) szkolnictwa średniego 9 z liczbą 560 nauczycieli.

Nadto 5 kursów z 240 osobami dla:

c) Domów Dziecka,

d) Wychowawczyń Przedszkoli,

e) Administracji Szkolnej,

f) Ośrodków Dydaktyczno-Naukowych.

Przed ostatecznym podsumowaniem tegorocznej akcji szkoleniowej wymienionych kursów należy podkreślić między innymi kilka niewątpliwie pozytywnych momentów:

a) w akcji tegorocznej zdecydowaną większość stanowi element młody,

b) młodzież tą jest bardzo aktywna, pilna, zdyscyplinowana, stara się jak najwięcej osiągnąć na kursie,

c) jest ona politycznie lepiej przygotowana do pracy, o czym świadczy: świadoma dyscyplina, inicjatywa prac społecznych, jak np. zwożenie zboża w PGR-ach, oczyszczanie grobów żołnierzy radzieckich, udział w zwalczaniu stonki ziemniaczanej, w sadzeniu lasów, przeprowadzenie prób SPO dla środowiska, zorganizowanie świetlic, kontakty z LZS-ami itd.,

d) na kursach powołano zespoły partyjne i ZMP i zorganizowano Rady Kursowe, które poprzez współzawodnictwo podniosły poziom pracy ideowej i fachowej.

Plan doskonalenia kadry wychowania fizycznego w nowym roku szkolnym przedstawia się następująco:

a) przeszkolenie 330 powiatowych kierowników wychowania fizycznego na dziesięciodniowych kursach doskonalących;

b) przeszkolenie 60 wizytatorów i kierowników oddziałów wychowania fizycznego Prezydiów WRN na podobnych kursach;

c) przeszkolenie wszystkich kierowników wojewódzkich i powiatowych ośrodków dydaktyczno-naukowych na specjalnie dla nich przygotowanych kursach krótkoterminowych;

d) przeszkolenie tygodniowe kierowników i instruktorów wakacyjnych kursów wychowania fizycznego;

e) przeszkolenie 400 nauczycieli wychowania fizycznego na zimowych kursach narciarskich;

f) wyszkolenie 800 nauczycieli na organizatorów BSPO;

g) doszkalanie sportowe 1 500 nauczycieli;

h) szkolenie dwutygodniowe 60 kierowników Szkolnych Ośrodków Turystycznych, wizytatorów turystyki i kierowników referatów wychowania fizycznego;

Poza tym plan przewiduje szkolenie na 2 i 3-dniowych konferencjach okręgowych ponad 3 000 osób.

W czasie wakacji przeszkolonych będzie 2 700 osób na wakacyjnych kursach wychowania fizycznego.

Podstawową rolę w systematycznym szkoleniu i doskonaleniu kadr spełnią Wojewódzkie i Powiatowe Ośrodki Dydaktyczno-Naukowe Wychowania Fizycznego. Obecnie zorganizowano ich 9, w przyszłym roku powstaną we wszystkich województwach.

I wreszcie celem przygotowania kadry dla szkolnictwa podstawowego organizuje się w bieżącym roku szkolnym 10 liceów pedagogicznych wychowania fizycznego, które za parę tygodni rozpoczynają pracę.

Każdy z towarzyszy doskonale zdaje sobie sprawę z tego, jak rewolucyjne jest to posunięcie w naszej polityce szkolenia kadr wychowawców fizycznych. Rozumiemy jednak również dobrze, że ze względu na nasze potrzeby musi być to szkolenie systematycznie uzupełniane szkoleniem i doskonaleniem krótkoterminowym.

Przygotowujemy nadto plan szkoleniowy w zakresie wychowania fizycznego dla wychowawczyń przedszkoli, wychowawców w domach dziecka, bursach i internatach oraz plan przygotowania kadr wychowawców fizycznych na placówkach wczasów letnich. Planujemy wreszcie zaoczne doszkalanie nauczycieli wychowania fizycznego, co jest zresztą zależne od nas tylko w ważnej, ale małej części, głównie zaś od uczelni wyższych.

Wielkie znaczenie dla centralnego instruowania naszej kadry wychowania fizycznego mieć będzie specjalne pismo dla nich przeznaczone, którego pierwszy numer winien się ukazać w połowie września br.

Całość pracy szkoleniowo-instrukcyjnej ma nam ułatwić rozwiązanie jednego z najważniejszych a niedostatecznie poruszonych dotychczas w tym, co omówiłem — problemów: odmłodzenia naszej kadry, wydobycia wielu młodych talentów wychowawczych, jakie niewątpliwie posiadamy, o czym przekonywujemy się niemal codziennie w naszej pracy kursowej i wizytacyjnej.

Wiemy już dziś dobrze w szkolnictwie, że właśnie wśród tzw. niekwalifikowanych nauczycieli, a w szczególności tych, którzy do niedawna byli robotnikami, dominuje element najbardziej wartościowy, bo najbardziej ideowy, uświadomiony politycznie, rozumieją-

cy sens rozgrywającej się w Polsce walki klasowej i zajmujący w tej walce właściwą postawę bojownika o socjalizm i pokój.

Ich chcemy szkolić i doskonalić, ich chcemy widzieć coraz więcej w gwałtownie wzrastającej liczebnie kadrze naszych wychowawców fizycznych.

Ułatwić im awans w naszym dziale pracy, wysunąć młodych ideowych, politycznie pewnych, a więc spełniających najważniejszy warunek dla wychowawcy, naszych kolegów na instruktorskie i kierownicze stanowiska — oto bojowe zadanie naszego centralnego aparatu wychowania fizycznego w szkolnictwie. Ale nie tylko dla tego aparatu — dla nas wszystkich.

Musimy się w tym gronie wszyscy jak najdokładniej orientować w tej problematyce, bo administracja szkolna pozostawiona sama sobie nie potrafi jej rozwiązać.

Tylko przy pomocy komitetów kultury fizycznej wszystkich szczebli, tylko przy pomocy zrzeszeń i związków będziemy mogli nasze problemy kadrowe rozwiązać. Tylko w oparciu o pełną pomoc klasy robotniczej, tylko w jak najgorliwszym wypełnianiu dyrektyw jej politycznej awangardy — Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej — widzimy możność wypełnienia naszych obowiązków.

Zadania nasze są bardzo trudne, sytuacja jest bardzo ciężka, ale w Ludowej Polsce rozwiązuje się problemy najtrudniejsze. Nasza heroiczna klasa robotnicza, prowadzona dalekosiężną myślą naszej Partii, zapatrzona we wzór i przykład Związku Radzieckiego, związana ideowo z wielką WKP(b), kierowaną przez genialnego Stalina — nie boi się żadnych trudności, potrafi złamać wszelkie przeszkody.

Już dziś aparat kierujący kulturą fizyczną w szkolnictwie jest bez reszty i bez wahań przesiąknięty tą wiarą, ale wiara sama nie wystarcza. Niewłaściwie wykonujemy dyrektywy Partii i Rządu, robimy wciąż błędy, nie umiemy pracować należycie, nie zawsze widzimy w dostatecznej ostrości swoje braki i niedociągnięcia, niedostatecznie opanowaliśmy wspaniały oręż samokrytyki.

Wiemy o tym i pracujemy nad stałym poprawieniem stylu naszej pracy i nad jej wynikami, ale muszą nam w niej pomóc wszyscy działacze na polu kultury fizycznej. Mamy prawo tego żądać w imieniu wielomilionowych rzesz uczącej się młodzieży, wielomilionowych rzesz przyszłych sportowców polskich, aktywnych, świadomych swej roli i swych zadań budowniczych socjalizmu w Polsce, sprawnych do pracy i obrony.

Płk OTTO FIŃSKI

# SPRAWNY W OBRONIE

W okresie powszechnej mobilizacji świadomości i siły mas ludowych świata w obronie pokoju jest dla nas sprawą szczególnie ważną określenie zadań w dziedzinie kultury fizycznej.

Wrześniowa Uchwała Biura Politycznego KC PZPR określiła jasno i wyraźnie cele, jakim służyć ma w zespole środków wychowawczych nasze ludowe wychowanie fizyczne i sport. Uchwała formułując konkretne wytyczne dla wychowania fizycznego i sportu stawia w nich jako jedno z głównych zadań przygotowanie budowniczych socjalizmu do wydajnej pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony, w razie potrzeby, Jej granic.

W jaki sposób w praktyce realizować mamy te zadania?

Trzeba przyznać, że w tym względzie nie ma jeszcze wyrobionego poglądu wśród większości kadr naszych wychowawców fizycznych, instruktorów i działaczy. Bardzo wielu z nich uważa, że zagadnienie przygotowania, zwłaszcza do obronności kraju, powinno być przedmiotem jakiejś specjalnej i wyłącznej dziedziny czy gałęzi sportu. Takie mechanistyczne nastawienie jest niesłuszne i prowadzi w konsekwencji do izolacji części kadry specjalistów od zagadnienia, którego w oderwaniu od całości naszego ludowego wychowania fizycznego i sportu ani nie można, ani nie należy rozpatrywać.

Elementy obronności, jeżeli je tak nazwać można, łączą się nierozerwalnie ze wszystkimi innymi elementami wychowawczymi określonego socjalistycznego procesu wychowawczego. Wychowanie fizyczne i sport, będąc ważną częścią wspomnianego procesu wychowawczego, ma do spełnienia na odcinku wzmożenia sił obronnych szczególną, choć nie wyłączną rolę.

Świetne wzory radzieckiej pedagogiki i radzieckiego systemu kultury fizycznej i sportu nie zawsze jeszcze i nie dość systematycznie docierają do naszej kadry instruktorskiej. Nie zawsze jeszcze i nie dość głęboko potrafimy sobie uświadomić, że wspaniałe historyczne zwycięstwo odniesione przez Kraj Socjalizmu nad groźnymi dla całego świata siłami hord hitlerowskiego faszyzmu, było też w pewnym stopniu zasługą przodującego systemu wysokiej radzieckiej kultury fizycznej.

Przodujący radzieccy sportowcy, to jednocześnie wspaniali ludzie. Wczorajsi bohaterowie świetnych zwycięstw orężnych — dzi-

siaj czołowi szermierze i gwaranci pokoju — oto wychowankowie radzieckiej kultury fizycznej, radzieccy sportowcy, miliony radzieckich „znaczkistów" odznaki GTO.

Gdzie zatem szukać należy recepty wzmożenia u naszych wychowanków sił obronnych?

Przede wszystkim w wysokiej świadomości politycznej, w wysokim poczuciu odpowiedzialności za utrzymanie i dalszy rozwój zdobyczy społecznych i politycznych, w czynnym udziale w potężniejącym na całym świecie ruchu w obronie pokoju. W ustawicznym pogłębieniu przez kadry wychowawców fizycznych wiedzy fachowej i maksymalnym wykorzystaniu bogatej radzieckiej literatury fachowej przy jednoczesnym stałym demaskowaniu zgniłych teorii burżuazyjnej, cyrkowej kultury fizycznej.

Obie ostatnie światowe wojny imperialistyczne wykazały, że w krajach kapitalistycznych odsetek obywateli niezdolnych do służby wojskowej jest niezmiernie wysoki i jest prostą konsekwencją braku troski tych krajów o powszechny i wszechstronny rozwój swych obywateli. Świadczy to dobitnie o „wartości" społecznej burżuazyjnych systemów wychowania fizycznego.

Bliższa analiza wspomnianych wyżej braków, jest jednak wielce pouczająca i potwierdza w zupełności założenia i kierunek nowoczesnej, postępowej i naukowo jedynie uzasadnionej radzieckiej kultury fizycznej, z której doświadczeń musimy w jak najszerszej mierze i jak najszybciej w pełni korzystać.

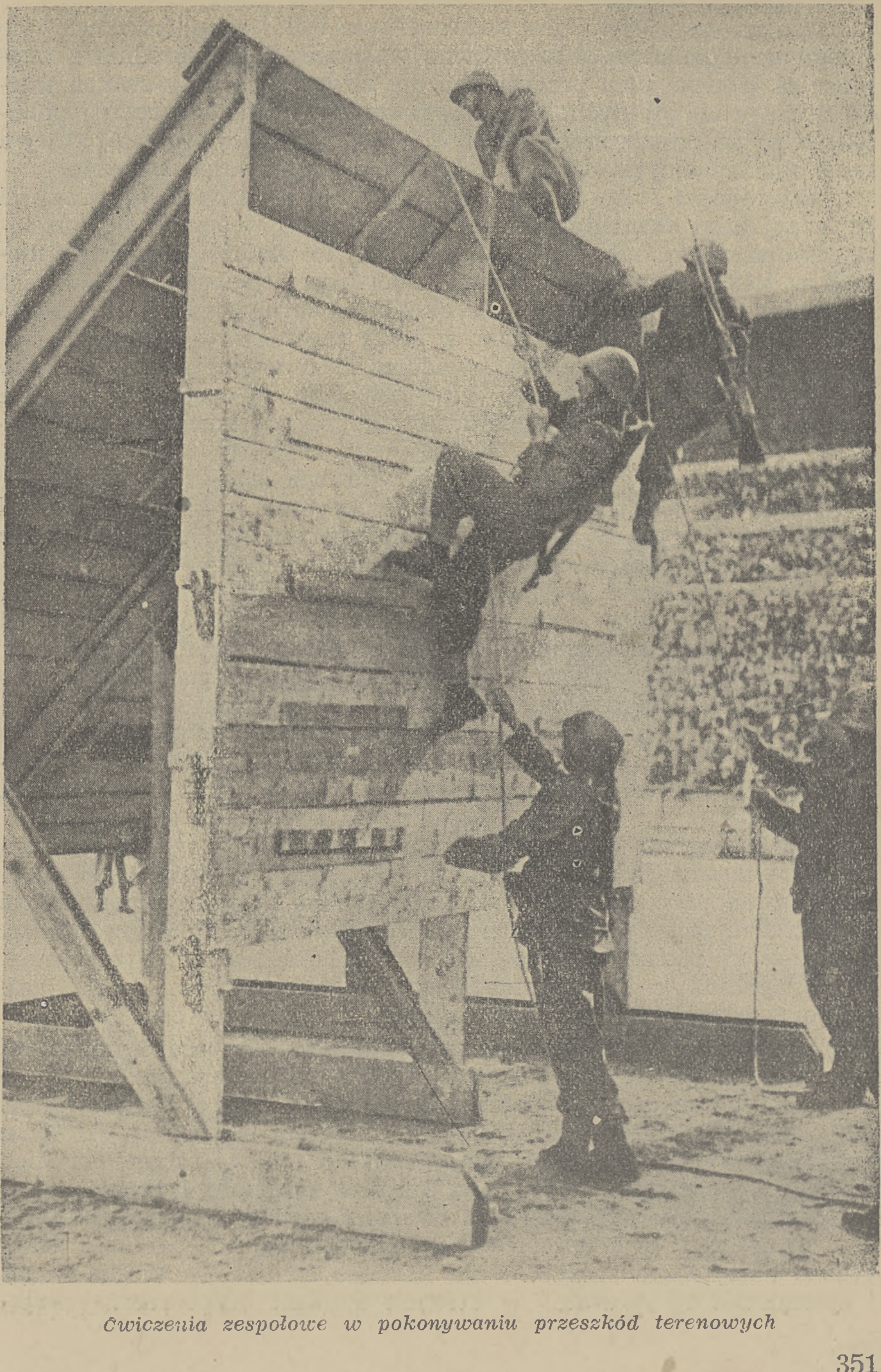
Radzieccy uczeni stwierdzili na podstawie bogatych doświadczeń ostatnich wojen, że w krajach kapitalistycznych:

1. 75% odrzuconych przez komisje poborowe powołanych do służby mężczyzn posiadało wady, których można by było uniknąć, gdyby osobnicy ci byli w wieku dziecięcym i młodzieńczym otoczeni należytą opieką higieniczną i gdyby zapewniono im przez odpowiednią kulture fizyczną pełny biologiczny rozwój ich organizmów, tak jak się dzieje to w pierwszym kraju socjalistycznym. Strata spowodowana powyższym zaniedbaniem nie ogranicza się jedynie do pomniejszenia kontygentu wojskowego, jest ona znacznie większa, gdyż dyskwalifikuje jednocześnie tychże samych do wytężonej pracy produkcyjnej, co jest dalszym poważnym osłabieniem ludzkiego potencjału wojennego.

2. Ogólna sprawność fizyczna zmobilizowanych rezerw była absolutnie niewystarczająca. Roczniki rezerwowe wykazały przy próbie sprawności fizycznej niedołęstwo, brak elementarnej orientacji w terenie i niezwykle niską wytrzymałość na trudy służby wojennej.

3. Próby przywrócenia przez sport świeżości nerwowej i dobrego nastroju zdziesiątkowanym oddziałom, nie mogły oczywiście dać żadnego trwałego wyniku w warunkach fałszu politycznego jako bazy moralnej wojsk imperialistycznych.

Powyższe wnioski, które płyną z doświadczeń wojennych, wykazują dobitnie, że zagadnienie obronności wymaga przede wszyst-



*Ćwiczenia zespołowe w pokonywaniu przeszkód terenowych*

kim powszechności wychowania fizycznego oraz jego społecznego i politycznego ujęcia.

Wojna nowoczesna jest próbą sił nie tylko armii kadrowej, ale całego społeczeństwa, i to zarówno walczącego bezpośrednio z wrogiem na froncie jak i pracującego dla zwycięstwa przy swoich warsztatach produkcyjnych. Toteż wzmożenie sił całego narodu i pobudzenie go do powszechnej ofiarności partriotycznej oto cele, którym musi między innymi odpowiadać ludowe wychowanie fizyczne.

Gdy chodzi o wyrobienie cech charakteru, zdrowia i sprawności fizycznej jako elementów mogących poważnie wesprzeć siły obronne, zwłaszcza na odcinku młodzieżowym, to znaleźć je możemy niemal w każdym rodzaju sportu. Decydująca będzie tu masowość i świadomość wychowanków, że określona sprawność może być wykorzystana w życiu codziennym, w pracy zawodowej i sytuacjach bojowych. Rozbudowanie tej świadomości u wychowanka zarówno w czasie nauczania, treningu jak i zawodów, w oparciu o wysokie wyrobienie patriotyczne, to główne zadanie wychowawcze instruktora.

Wszechstronny rozwój fizyczny, sprawność ogólną organizmu, odporność na zmienne warunki atmosferyczne oraz wytrzymałość na trudy i niewygody uzyskiwać należy przez stosowanie możliwie najbardziej wszechstronnego wychowania fizycznego.

Niezwykle cenne cechy charakteru, jak: siła woli, inicjatywa, aktywność, odwaga, wytrzymałość, zaciętość w walce, dyscyplina i koleżeństwo, kształtować można najlepiej przez sport.

Wśród sportów wysuwają się niektóre z nich na czoło, a to z uwagi na ich szczególne zalety w zakresie możliwości rozwijania cech służących stosunkowo najlepiej momentowi obronnemu. Do takich sportów należą: gimnastyka, pływanie, walka wręcz, szermierka, strzelectwo, narciarstwo, lekkoatletyka, oraz piłka nożna i ręczna.

Nie znaczy to oczywiście, że nie wymienione sporty są bezwartościowe z omawianego tu punktu widzenia. We wszystkich sportach można przy odpowiednim podejściu pedagogicznym wydobyć i podkreślić cechy wyrabiające wolę, odwagę, siłę, zdecydowanie itp. a więc cechy ważne dla rozwoju bojowości i obronności wychowania. Sporty jednak, o których mowa wyżej, zezwalają w sposób najprostszy i najpraktyczniejszy osiągnąć wymieniony cel.

Wydaje się, że szczegółowe uzasadnienie wartości gimnastyki odnośnie do jej walorów kształtujących i wychowawczych jest niepotrzebne. Gimnastyka sportowa wyrabia w takim stopniu odwagę, siłę, wolę, zdecydowanie i dyscyplinę, że stała się ona dzięki temu podstawą wychowania żołnierza. Pływanie i narciarstwo, poza ich walorami wszechstronnego kształtowania sprawności i zasadniczej cechy charakteru, odwagi, uczą w warunkach specjalnych pokonywać przestrzeń, co podobnie jak strzelectwo ma bezpośrednio praktyczne i użyteczne znaczenie dla każdego żołnierza. Walka wręcz i szermierka są sportami, w których moment bezpośredniej walki

uczy uważnie obserwować przeciwnika, odgadywać jego zamierzenia i reagować własną koncepcją taktyczną. Obserwacja, ocena, decyzja i realizacja planu akcji odbywają się tu błyskawicznie. Zdolność przewidywania w walce, wytrwałość i szybkość reakcji — cechy de-



fot. Zieliński

*Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód terenowych*

cydujące o zwycięstwie w szermierce — potrzebne są każdemu dowódcy, każdemu walczącemu na lądzie, morzu i w powietrzu.

Piłka nożna i ręczna, sporty najbardziej popularne, rozwijają zmysł działania w zespole, uczą taktyki, celowego współdziałania w natarciu i w obronie, cementują zespół w całość podporządkowaną jednej woli zwycięstwa i doskonale mogą uzupełniać wyszkolenie taktyczne żołnierza.

Na omówionych powyżej zasadach oparty jest, wzorowany na radzieckim GTO, układ naszej odznaki sprawności fizycznej. Nazwa odznaki „Sprawny do pracy i obrony" najlepiej odzwierciedla kierunek i wszechstronność systemu wychowania fizycznego, do realizacji którego przystępuje nasz ruch sportowy i nasze szkolnictwo. Rozwijanie podstawowych gałęzi sportu, objęcie najszerszych rzesz młodzieży i ludzi pracy systematycznymi ćwiczeniami sportowymi — powszechna mobilizacja do zdobywania odznaki „Sprawny do pracy i obrony" — oto konkretne zadania. Realizując je wzmacniamy siły Polski Ludowej — ważnego ogniwa światowego frontu pokoju.

Prof. dr ZYGMUNT GILEWICZ

# ZRĘCZNOŚĆ

Zręczność ruchowa tym się różni od pozostałych cech motoryczności, że odnosi się nie do samej tylko formy i „barwy“ ruchu, jaką dają: siła, szybkość i wytrzymałość, ale również do istotnej treści ruchu, wyrażającej się w szybkim, celowym i ekonomicznym jego wykonaniu. W ogólnym znaczeniu zręczność ruchowa polega na doskonałej umiejętności władania ciałem współmiernie z celem podyktowanym przez konkretne życiowe potrzeby lub też ze strony tych czy innych założeń, w szczegółowych natomiast swoich postaciach wyraża się ona w ruchach zintegrowanych, cechujących zautomatyzowane ruchowe nawyki. O ile siłę, szybkość i wytrzymałość w ruchach warunkują: sprawność mięśniowego układu, mechanizmy wegetatywnego życia, w obrębie zaś psychomotoryki, w głównej mierze, drogi i ośrodki pozapiramidowego (archeokinetycznego i paleokinetycznego) układu, o tyle zręczność ruchów pozostaje również funkcją sprawnego działania korowych ośrodków neokinetycznego systemu, nastawionych, w przeciwieństwie do poprzednio wymienionych, w głównej mierze, nie na wewnętrzny świat ustroju, lecz na środowisko zewnętrzne, a to dzięki wszechstronnej czuciowej korekcji mięśniowej pracy, w obrębie której na pierwszy plan wysuwa się korekcja wzrokowa.

Zarówno szczegółowe jak i ogólne postacie ruchowej zręczności polegają na właściwej ocenie przestrzennych i topograficznych stosunków, objętości i wagi przedmiotów, jakimi się posługujemy, oraz na należytej orientacji w czasie i na dobrym zapamiętaniu kolejności fragmentów ruchowego aktu. Układ pozapiramidowy występuje w ruchach zręcznych w roli doskonałego technika układu mięśniowych zestrojów i podziału w ich obrębie właściwego napięcia, ale czynności jego w ruchach docelowych muszą być korygowane i kierowane ze strony korowej części mózgowia. W świecie zwierzęcym spotykamy się z ruchami, bardziej niż ludzkie, doskonałymi i lepiej dostosowanymi do potrzeb walki o byt w zmiennych warunkach otoczenia biologicznego, a tym samym zręcznymi i wyrażającymi stopień ich przystosowania się do warunków otoczenia, ale zręczność zwierząt jest, bardziej niż ludzka, związana z rodzajową pamięcią ruchów i ze stereotypowymi reakcjami instynktowej natury, natomiast pojęcie ludzkiej zręczności jest bardziej obszerne i w więk-

szym niż u zwierząt stopniu podkreśla rolę intelektu w ruchowym działaniu. Ekskluzywność ludzkiej zręczności w ramach zwierzęcej motoryczności polega na uwypuklaniu w ruchach konstruktywnych uzdolnień i osobniczego doświadczenia. O ile zwierzęca zręczność może być następstwem tresury, o tyle w zręczności człowieka możemy wyodrębniać momenty twórczości, nakładające na każdy ruchowy akt swoiste barwy ludzkiego geniuszu. Dowcipnie określa to za Allainem G. Lerousseau (Héraclès — sierpień 1949) mówiąc, że zwierzęta widzą dobrze, ale sądzą źle, natomiast ludzie zręczni widzą dobrze i sądzą dobrze.

Powodu różnic w szacowaniu zwierzęcej i ludzkiej zręczności należy doszukiwać się w ekskluzywności stylu ludzkiej motoryczności związanej z pionową postawą ciała i z rolą kończyn górnych w obrębie ruchowego układu człowieka. Ręka ludzka, nawet w porównaniu z przednimi kończynami małp, przybrała charakter chwytnego narządu przystosowanego bardziej do odziaływania na przedmioty niż na samoobsługę ustroju i w wyjątkowych tylko wypadkach służy celom lokomocji, następstwem czego jest przewaga praksji (rękoczynów) nad innego rodzaju ruchami człowieka. Jeżeli tedy zręczność zwierząt podziwiamy w ich lokomocyjnych, balistycznych, czy chwytnych ruchach, to zręczność ludzką szacujemy przeważnie na podstawie ruchów związanych z praksjami, w których na pierwszy plan występuje ideomotoryczna ich strona. Na zręczność człowieka składa się tedy nie tylko neurologiczna struktura poszczególnych fragmentów ruchowego aktu, ale i jego całość dająca obraz zarówno zachowania się jak postępowania ruchowego, w którym poważna rola przypada refleksji i samoobserwacji. Krótko mówiąc, motoryczność człowieka i zręczność jego ruchów obejmują motoryczność zwierzęcą, ale z pewną nadbudową nad nią, ściśle związaną z istnieniem nowego podłoża psychomotoryki, jakim są obszary kory mózgowej znajdującej się w zaczątkowym tylko stadium rozwoju, nawet u najwyższych kręgowców.

Pozytywnie daje się powiedzieć o zręczności człowieka tyle, że zręcznym nazywamy osobnika, który potrafi z wielu dostępnych sobie ruchów wybrać te, które najprościej i najpewniej prowadzą do założonego celu, a zarazem są odpowiednio szybkie i ekonomiczne z punktu widzenia kosztu pracy mięśniowej. Na tego rodzaju ruchy musi składać się: 1. anatomiczna i czynnościowa sprawność wszystkich mechanizmów psychomotoryki, 2. wysoki poziom ustrojowej dynamiki, 3. niczym nie zamącona fizjologiczna i psychiczna równowaga, 4. duży wysiłek uwagi i woli, 5. należycie przyswojony i ustabilizowany ruchowy nawyk, osiągalny na drodze ćwiczenia i 6. sprawność ruchowego obwodu (kośćca aparatu stawowego i układu mięśniowego).

Bardziej jednak zbliżymy się do uzmysłowienia sobie istoty zręczności traktując ją od strony negatywnej, jak to czyni Wallon (Journal de psychologie, 1926 i 1928 r.), którego jedną z prac (La Maladresse) Szuman (Przegl. Fizjol. Ruchu, 1932 r.) określił jako



*Mistrzyni świata w gimnastyce Helena Rakoczy*

*Odznaczona przez Prezydenta R P Orderem Sztandaru Pracy II klasy*

klasyczny przykład zastosowania nowoczesnej psychofizjologii i neurologii do zagadnień wychowania fizycznego. Praca Wallona utraciła wiele już na swej aktualności, niemniej jednak stanowić może pożyteczne tło, na którym dają się rozwijać dalsze refleksje, przeto pokrótce zatrzymamy się na wywodach tego autora, który odróżnia następujące postaci niezręczności:

1. N i e z r ę c z n o ś ć p i r a m i d a l n ą wyrażającą się niedowładami, odbijającymi się w większym lub mniejszym stopniu na zręczności ruchów, a polegającą na uszkodzeniach lub na czynnościowym upośledzeniu rzutowych pól w korze mózgowej.

2. N i e z r ę c z n o ś ć a t a k t y c z n ą polegającą na zaburzeniach w obrębie dróg i ośrodków stawowo-ścięgnowo-mięśniowego czucia, a spowodowaną brakiem orientacji co do położenia części ciała w przestrzeni. Przejawia się ona ruchami chwiejnymi, niepewnymi i nieskoordynowanymi, jakie w rażącej postaci obserwujemy u chorych na uwiąd rdzenia pacierzowego, u małych dzieci i u starców. Odróżnienie tej postaci niezręczności od następnie omówionej jest o tyle trudne, że w obu mamy do czynienia z zaburzeniami kinestetyki, bardzo charakterystycznymi dla schorzeń móżdżku i błędnika.

3. N i e z r ę c z n o ś ć m ó ż d ż k o w ą wyrażającą się chwiejnością kroków i trudnością utrzymania równowagi ciała, w słabszych zaś postaciach niepewnością ruchów lub ich niezręcznością, spowodowanymi wadliwym dynamizmem mięśniowego napięcia. We wczesnym dzieciństwie postać ta występuje na tle niedorozwoju móżdżku, w starości zaś na tle ogólnej dyskoordynacji ruchów lub na tle obniżenia wrażliwości w sferze proprioceptoryki.

4. N i e z r ę c z n o ś ć s y n k i n e t y c z n ą (wzgórzowo-pallidalnego pochodzenia) wyrażającą się nieopanowanymi przyruchami spowodowanymi albo brakiem należytego opanowania ruchu drogą ćwiczenia, albo strukturalnymi lub czynnościowymi wadami poziomu synergij.

5. N i e z r ę c z n o ś ć z r e f l e k s j i, w której chodzi: albo o słabą stabilizację ruchowego nawyku, albo, jak mówi Szuman, nadmierną wścibskość świadomości. Do tej postaci niezręczności należałoby również zaliczyć naszym zdaniem skłonność do hiperrefleksji, która cechuje niektóre typy mentalności.

6. N i e z r ę c z n o ś ć a p r a k t y c z n ą, której postacie zostały omówione przez nas przy opisie poziomów psychomotorycznych, w szczególności zaś w ustępach poświęconych poziomowi praksji (działań). Wchodzą tu w grę zarówno wady w rozpoznawaniu przedmiotów i zjawisk jak i upośledzenie koordynacji poszczególnych ruchowych aktów w czasie. W daleko posuniętych formach ta postać niezręczności wyraża się zupełną niezaradnością w ruchowych czynnościach albo agnozją polegającą na braku poznawania przedmiotów; w zaczątkowych i słabych postaciach apraktyczna niezręczność przejawiać się może częstymi pomyłkami w ruchach, zmieszaniem i każdorazowymi wysiłkami uwagi i woli w toku rucho-

wych czynności. Tak czy inaczej podłożem tej postaci niezręczności jest albo niedorozwój, albo czynnościowe upośledzenie, lub wreszcie anatomiczne naruszenie ciemieniowo-potylicznych obszarów kory mózgowej lub dróg prowadzących z tego obszaru do ośrodków niższych.

7. Niezręczność z zażenowania, której powodem mogą być emocjonalne stany, jak na przykład bojaźń, onieśmielenie, nieobycie z nową sytuacją itp. Jest to postać często spotykana, a tajemnica jej odmian głęboko kryje się w labiryntach psychiki ludzkiej.

W świetle najnowszych zdobyczy neurofizjologii poglądy Wallona dużo straciły na swej aktualności. Dużo uwagi poświęcił zręczności Szuman (Przegl. Fizj. Ruchu, 1932 r.), który powołuje się na prace Gurewicza i Oziereckiego (Monatschr. für Psychotechn. u. Neurologie 1925 i Zeitschr. f. angewendete Psychologie 1929). Pierwszy z nich odróżnia cztery komponenty motoryczności: ekstrapiramidalną, piramidalną, korowo-móżdżkową i czołową; trzy pierwsze komponenty, warunkując dynamizm mięśniowego napięcia (płynność stanów mięśniowego napięcia w toku ruchowej akcji), udział w ruchu określonych mięśniowych zestrojów (synergii i dostosowanie ruchu do zewnętrznych (ciążenie, naciski, waga i kształt przedmiotów, kierunek itp.) i wewnętrznych (siły innerwacyjne) warunków, decydują o formalnej stronie ruchu, czwarta zaś uwzględniając przestrzenne i topograficzne stosunki w otoczeniu decyduje o celowości ruchu.

Z tego, co zostało powiedziane o związkach między anatomiczną i czynnościową sprawnością psychomotorycznych ośrodków a sprawnością ruchową człowieka, wynika, że powodów niezręczności możemy zawsze doszukiwać się w: 1. organicznych wadach centralnego nerwowego układu, 2. czynnościowym jego upośledzeniu na tle wyczerpania wskutek: zmęczenia, złego odżywiania, ogólnych schorzeń ustroju itp., 3. niedostatecznym skoncentrowaniu uwagi i woli na wysiłku ruchowym i 4. niedostatecznym ustabilizowaniu się ruchowego nawyku oraz w słabym zautomatyzowaniu ruchów podstawowych (władanie ciałem), nie mówiac oczywiście o wadach ruchowego obwodu, na który składa się całość kośćca i układu mięśniowego oraz w wadach funkcji (siła szybkość, zwinność).

Z uwagi na centralny układ nerwowy mamy prawo wyróżnić dwa aspekty niezręczności. Pierwszy z nich polega na wadliwej strukturze ruchu pod względem formy i wyraża się ruchową niezbornością, niedostateczną płynnością ruchu, jego niepewnością i nieekonomicznością na skutek domieszki przyruchów (synkinezji), małą celnością ruchu (jego niewspółmiernością z istotną potrzebą mięśniowego wysiłku, niewłaściwym dostosowaniem ruchu do przestrzennych stosunków, kierunku i sił zewnętrznych, jak: siły ciążenia, naciski, opory itp. Do tej kategorii niezręczności należą również zaburzenia poczucia równowagi. A. Opalski (Próba syntezy działania ośrodków układu ruchowego u człowieka — Warszawa,

1946 r.) nazywa tę pierwszą postać niezręczności a p r a k s j ą c z ł o n o w o - r u c h o w ą l u b a p r a k s j ą i n n e r w a c y j n ą K l e i s t a. Przyczyny tej postaci niezręczności tkwią w wadach pozapiramidalnego i piramidalnego układu psychomotoryki.

Drugi aspekt niezręczności, w daleko idących wypadkach, może wyrażać się zupełną niezaradnością w manipulowaniu przedmiotami, w wadliwym zestawianiu ich składowych części, w nierozpoznawaniu przedmiotów, w zapominaniu lub w wadliwym stosowaniu kolejności ruchów składających się na całość ruchowego aktu, w zupełnej lub częściowej nieświadomości przeznaczenia przedmiotów itp. Tego rodzaju ludzi chorych, w mniej wyrażonych postaciach schorzeń, określa się często mianem ruchowych antytalentów, ludźmi niezaradnymi i z natury niezgrabnymi albo apraktykami w dosłownym znaczeniu.

Pierwsza postać niezręczności odpowiada wadom w obrębie trzech pierwszych komponent motoryczności wymienionych przez Gurewicza i trafnie została określona przez K. Kleista (Gehirnpatalogie 1934) a p r a k s j ą c z ł o n o w o - r u c h o w ą i n n e r w a c y j n ą, druga zaś wiąże się z upośledzeniem czołowych, według Gurewicza i Kleista, i ciemieniowo-potylicznych, według Bernsztejna, płatów kory mózgowej i odpowiada upośledzeniu czwartej komponenty motoryczności; można by ją nazwać a p r a k s j ą k o r o w o - o ś r o d k o w ą. Ta druga postać niezręczności nie ma nic wspólnego z wadliwą strukturą ruchu, dotknięci nią ludzie potrafią wykonywać poprawnie poszczególne ruchy, ale albo nie zdają sobie sprawy z tego, czemu one służą, albo zatracają cechę spontaniczności ruchu, albo nie potrafią należycie wykańczać raz rozpoczętych ruchów, albo zapominają kolejność ruchowych czynności lub wreszcie nie potrafią uwspółmiernić ruchu z obiektywnie istniejącym celem.

Pobieżny nawet rzut oka na patologię nerwowego układu, jak widzieliśmy, pozwala nam głębiej sięgnąć w mechanizmy psychomotoryki i łatwiej uzmysłowić sobie istotę i powody niezręczności ruchowej. W praktyce wychowania fizycznego, sportu i pracy stosunkowo rzadko spotykamy się z tymi postaciami niezręczności, które są związane z daleko posuniętymi organicznymi wadami centralnego nerwowego układu, natomiast stosunkowo często możemy obserwować tzw. ruchowe antytalenty, których źródłem bywają nie tyle organiczne, co czynnościowe upośledzenie psychomotorycznych ośrodków, sprawiające nieświadomemu rzeczy wychowawcy wielokrotnie, dużo kłopotu. Odróżnianie tych postaci niezręczności od jej form, polegających na braku kultury ruchu, niejednokrotnie pozwoli nauczycielowi czy instruktorowi znajdować skuteczne drogi kształcenia ruchowej zręczności. Przykładem czynnościowych zaburzeń w obrębie mechanizmów psychomotoryki może służyć niezgrabność i niezręczność ruchów młodzieży w okresie rozkwitania, kiedy to wyraźnie zaznacza się czynnościowa przewaga rzutowych pól ruchu w korze mózgowej nad ośrodkami podkorowymi (przewaga pirami-

dalnego układu psychomotoryki nad pozapiramidalnym), w związku z czym utrudniona jest stabilizacja ruchowego nawyku, z jaką spotykamy się w ruchach należycie zautomatyzowanych. Tego rodzaju przejściowa dysharmonia w obrębie motoryczności ustępuje w późniejszym młodocianym okresie, kiedy korelacja między poszczególnymi ośrodkami struktury ruchu wraca do normy. Podobne rozchwianie się związków między poszczególnymi psychomotorycznymi ośrodkami możemy obserwować w schyłkowym okresie życia ludzkiego, w tym jednak wypadku tłumaczy się ono regresywnymi lub zanikowymi procesami w tkankach mózgowia, co zbliża starczą niezręczność do tych jej postaci, które powstają na tle organicznych schorzeń nerwowego układu.

Dotychczasowa analiza powodów niezręczności pozwala nam odróżniać dwie jej zasadnicze postacie: fizjologiczną i patologiczną. Do pierwszej należałoby odnieść: 1. niezręczność ogólną, polegającą na brakach kultury i na słabym wyćwiczeniu ruchowego układu, 2. niezręczność szczegółową stanowiącą następstwo nieopanowania konkretnego ruchowego nawyku lub niedostatecznego zmechanizowania ruchu, 3. niezręczność funkcjonalną spowodowaną wyczerpaniem lub znużeniem mięśniowego i nerwowego układu. Druga postać niezręczności spowodowana uszkodzeniami w obrębie ruchowego układu może być uwarunkowana dysfunkcjami: 1. w obrębie czołowych i potyliczno-ciemieniowych płatów kory mózgowej (wyż. wspomn. apraksja korowo-ośrodkowa), 2. w obrębie archeo i paleokinetycznego układu (wyż. wspomn. apraksja członoworuchowa innerwacyjna), 3. wreszcie te postacie niezręczności, które mogą być następstwem schorzeń lub zaburzeń fizjologicznej równowagi, odbijających się nie tylko na funkcjach psychomotorycznego układu, ale i na całokształcie ludzkiej aktywności.

Zręczność nie jest cechą motoryczności w tym znaczeniu co szybkość, siła i wytrzymałość, na które składają się wyłącznie wegetatywne i animalne cechy ustroju jak również stany jego wytrenowania, w zręczności ruchów bowiem znajdują również swój wyraz: łatwość percepcji i kojarzeń, spostrzegawczość, kierunek i stopień zainteresowań, wola osiągnięć, skala osobistych doświadczeń oraz inne składniki ludzkiego intelektu. Posiada to znaczenie dla dydaktyki ćwiczeń ruchowych, wynika bowiem stąd, że nauczyciel musi dokładnie zdawać sobie sprawę z tego, że forma i różnorodność ćwiczeń, stopień ich atrakcyjności, skupienie uwagi uczniów, ich umiejętność przeżywania oraz intelektualizacja ruchów stanowią ważne czynniki kształtowania się ruchowej zręczności. Musi on również pamiętać, że w usiłowaniach kształtowania ogólnej zręczności ruchów ucznia, doprowadzanie ich do zautomatyzowania nie zawsze bywa korzystne.

Automatyzacja ruchów prostych, jak: zgięcia, wyprosty, odwodzenie, przywodzenie, skręty, wymachy, skłony, chwyty, zamachy, ruchy lokomocyjne, panowanie nad równowagą ciała, wspinanie się itp., inaczej mówiąc — ruchów wchodzących w skład złożonych ru-

chowych czynności, stanowi konieczny warunek zręczności ruchów skomplikowanych i musi być punktem wyjściowym w ćwiczeniu zręczności, stopień ich zautomatyzowania odbija się na każdej złożonej ruchowej czynności nadając ruchowemu zachowaniu się człowieka barwy: harmonii, rytmu, swobody, celności, użytkowości i estetyki. Wysoki stopień zautomatyzowania ruchów zasadniczych, odciążając psychomotorykę, ułatwia wykonywanie czynności nowych, współmiernych ze spontanicznie powstającymi ruchowymi zadaniami, ale równocześnie każda zautomatyzowana złożona czynność ruchowa — każdy skomplikowany ruchowy nawyk, jako stereotyp, przestaje być bodźcem doskonalącym czynności mechanizmu koordynacji, składającej się na wyraz ruchów zręcznych, ponieważ nie stawia żadnych wymagań bystrości postrzegania, potrzebie przeżywania oraz intelektualizacji ruchu, a także woli osiągania założonych celów. Ćwiczenia zręczności są bardziej zbliżone do ćwiczeń intelektu niż do ćwiczeń mięśniowych zestrojów i dlatego muszą być kierowane nie tyle w stronę pamięciowych uzdolnień człowieka, co w stronę jego intelektualnych właściwości, a tym samym obliczone na ćwiczenie nie tyle orcheokinetycznego i paleokinetycznego układu psychomotoryki, co na ćwiczenie układu neokinetycznego.

W normalnych warunkach powodem niezręczności bywają głównie zaniedbania w obrębie kultury ruchowego układu; z uwagi jednak na wysoce złożony mechanizm ruchu zręcznego nie zawsze daje się ustalić istotną przyczynę niezręcznego ruchu, w jednych bowiem wypadkach może być ona ogólnej, w innych zaś szczegółowej natury. Daje to nam powód do odróżniania ogólnej i szczegółowej postaci niezręczności.

W ogólnym znaczeniu zręczność polega na przygotowaniu zarówno ruchowego obwodu (kościec, układ mięśniowy i drogi nerwowe) jak i psychomotorycznych ośrodków do wszechstronnego i opanowanego władania ciałem, polegającego na dokładnych czuciowych korekcjach dynamizmu mięśniowego napięcia w warunkach takiego wyrobienia ruchowych łańcuchów, które dopuszczałoby wykonywanie ruchów możliwie obszernych i nieskrępowanych. Odpowiednia siła i szybkość stanowią w ruchu zręcznym nieodzowny warunek, ale znacznie większe znaczenie przypada tu dobrej orientacji w przestrzennych i topograficznych warunkach otoczenia. O stopniu ogólnej zręczności sądzimy z czasu, w jakim poszczególni osobnicy potrafią przyswajać sobie ruchowe umiejętności i przekształcać je w ruchowe nawyki, których jakościowa strona odpowiada konkretnym ruchowym zadaniom. Celność, harmonia ruchów, ruchowe opanowanie i zdolność do szybkiego uczenia się ruchów nowych składają się na pojęcie ogólnej zręczności, która może być zarówno wrodzoną cechą osobniczej motoryczności jak i przychodzić w miarę doświadczeń i kultury ruchowego układu. Do środków kształtowania ogólnej zręczności należy zaliczyć w pierwszej mierze gimnastykę, posługującą się przeważnie ćwiczeniami o znaczeniu formalnym, mającymi na celu nie tyle wpojenie konkretnych ruchowych umiejętno-

ści, ile wyrobienie harmonijnej postawy ciała, stanowiącej najekonomiczniejszą wyjściową bazę dla wszelkiego rodzaju ruchowej akcji, a także rozwijanie głównych cech motoryczności, jakimi są: siła, szybkość, gibkość i odporność na znużenie, które, wraz z celnością ruchów i z należytą orientacją w przestrzennych stosunkach, składają się na zręcznościową cechę motoryczności.

Nie tylko jednak gimnastyka wyrabia zręczność ogólną: w mniejszym lub większym stopniu w tym samym kierunku mogą oddziaływać również ćwiczenia utylitarne i praca fizyczna, ale w większym od nich stopniu, ćwiczenia sportowe wszystkich niemal kategorii, w pierwszym zaś rzędzie gry piłkarskie, szermierka, tenis, łyżwiarstwo, lekka atletyka itp. Codzienna obserwacja poucza, że nawet bez formalnego przygotowania ruchowego układu robotnicy i sportowcy potrafią osiągnąć wysoki stopień zręczności w niektórych ruchach przez samo tylko wielokrotne i systematyczne powtarzanie pewnych ruchów, ale ten rodzaj szczegółowej zręczności nie zawsze idzie w parze z ogólną ruchową zręcznością i ze znaczniejszymi ruchowymi uzdolnieniami. Fachowcy, zręczni w niektórych dziedzinach pracy, mogą poza tym zdradzać brak uzdolnień w innych dziedzinach ruchowej aktywności. Wzajemny zatem stosunek między ogólną i szczegółową postacią zręczności polega na tym, że zręczność ogólna ułatwia nabywanie zręczności szczegółowej, natomiast zręczność szczegółowa nie zawsze zwiększa zręczność ogólną. Ludzi ogólnie zręcznych cechuje zazwyczaj harmonia, rytmiczność, celność i bezpośrednia celowość ruchów, natomiast nawet bardzo zręczni fachowi robotnicy i niektórzy słabo wyspecjalizowani sportowcy, jak: ciężkoatleci, bokserzy, wioślarze, żeglarze, cykliści itp. mogą zdradzać niezborność ruchową w chodzeniu, biegach, skokach i władaniu przedmiotami.

Kiedy mówimy, że zręczność ogólna ułatwia nabywanie zręczności szczegółowej, nie należy wnioskować, że może ona zastępować zręczność w szczegółowych postaciach ruchowej aktywności, każdy bowiem poszczególny zręczny ruch użytkowy przychodzi w miarę jego systematycznego ćwiczenia i w miarę stabilizacji oraz automatyzacji ruchowego nawyku, o czym będziemy mieli sposobność mówić obszerniej. Zarówno ogólna jak i szczegółowa postacie zręczności kształtują się pod wpływem kultury ruchu na drodze systematycznych ćwiczeń i zanikają w miarę zaniedbań w tej mierze. Lerousseau (Héraclès — sierpień 1949 r.) podaje, że znany żongler Rastelli, by utrzymać zręczność swych ruchów, trenował się codziennie w ciągu sześciu godzin. W dziedzinie pracy, sportu, kultury fizycznej i zagadnień natury obronnej ogólna zręczność ruchowa posiada wyjątkową wartość. Przed sportowcami otwiera ona możliwości nie osiągalne dla empiryków, kroczących wąskimi ścieżkami ruchowej specjalizacji. Metody treningu, z dużym powodzeniem stosowane w ZSRR, przekonują nas, że drogi prowadzące do ruchowej doskonałości w pewnych dziedzinach sportu i pracy nie są proste i że w doskonaleniu się ruchowym w obranym kierunku wypada często

zbaczać z drogi na tory innych rodzajów ćwiczeń ruchowych, ażeby tym samym zapewnić sobie doskonałość w obranej dziedzinie. Miotaczowi tak samo jak i skoczkowi potrzebne są ćwiczenia w biegu i w sprintach, które stanowią cel ćwiczeń biegaczy; by utrzymać się na poziomie wymaganym od mistrza w narciarstwie, należy uciekać się do gimnastyki lub do sportów innych, które mogą ćwiczyć cechy motoryczności, potrzebne narciarzowi. Tego rodzaju przykłady pouczają, że bez ogólnej kultury fizycznej nie łatwo dają się osiągać pokaźne wyniki w szczegółowych dziedzinach ruchowej aktywności. Ogólne uzdolnienia ruchowe mogą stanowić cechę wrodzoną, ale podstawę doskonałości ruchowej w poszczególnych dziedzinach pracy i sportu daje tylko wyrobienie ogólnej zręczności ruchowej na drodze systematycznej kultury ruchowego układu.

Jak widzieliśmy, zręczność ruchowa może być stałą cechą motoryczności o tyle, o ile jest ona podtrzymywana systematycznym ćwiczeniem ruchowego układu, niemniej jednak na każdym swym poziomie może ona ulegać wahaniom w zależności od konstytucjonalnych cech ustroju i od stanów fizjologicznej równowagi. Tak więc schorzenie ogólne, zatrucia, rozproszenie uwagi, znużenie, znudzenie się ćwiczeniem monotonnym, wzruszenia, stany emocjonalne, obniżenie ciepłoty otoczenia i ciepłoty ciała, przytłaczające wrażenia itp. obniżają zręczność ruchów, natomiast radosne nastroje, piękno otoczenia, dobre oświetlenie, uczucie wypoczęcia i podniesienie temperatury otoczenia do pewnych granic (ciepłota efektywna) sprzyjają zręczności ruchów.

Jak już zaznaczyliśmy na wstępie, w zręczności ruchów człowieka przebija się jego intelekt nie w mniejszym stopniu niż w pracy umysłowej, w obrębie tedy motoryczności zręczność pozostaje ruchowym wyrazem intelektu. W ewolucji ludzkości zręczność odegrała znacznie większą rolę niż pozostałe cechy motoryczności, w dobie zaś mechanizacji pracy i urbanizacji życia cywilizowanych społeczeństw zborność i zaradność ruchowa, stanowiace odpowiednik ruchowej zręczności, nabierają wyjątkowego znaczenia i muszą znaleźć należne sobie miejsce w obrębie zagadnień i dążności kultury fizycznej.

Dr JERZY ALBRYCHT
Lekarz CWKS

# WARTOŚCI ZDROWOTNE I WYCHOWAWCZE W BOKSIE

Początki pięściarstwa sięgają czasów starożytnych. Pierwotną formą boksowania znaną ze starożytnych igrzysk olimpijskich była walka na pięści nie ujęta jak dziś w cały szereg przepisów i regulaminów mających na celu podniesienie strony sportowej a zmniejszenie do minimum ryzyka.

Starożytni bokserzy walczyli najpierw na gołe pięści, a czas walki był nieokreślony. Walczono do rezultatu.

Rzymianie w celu zwiększenia skuteczności ciosów owijali przed walką swe pięści rzemieniami nabijanymi kawałkami żelaza. W tym ujęciu boks starożytny był bardzo szkodliwy dla zdrowia ze względu na ciężkie obrażenia ciała, odnoszone przez obydwie walczące strony, a poza tym wyzwalał niskie instynkty widzów żądnych krwi.

Zdziczenie wyczynów i widowisk starorzymskich szło równolegle z rozprzężeniem imperium rzymskiego, które, doszedłszy do niebywałej potęgi drogą podboju ludów słabszych, zaczęło chylić się ku upadkowi.

Rzymianie w tym okresie czasu żyli w niebywałym przepychu, dobrobycie i nieróbstwie; pracowały na nich ludy podbite i rzesze wyzyskiwanych najemników, niewolników i nędzarzy. Starożytnym kapitalistom-bogaczom wszystko było znane, dostępne i spowszedniałe. W tym też okresie zaczęły się pseudosportowe widowiska na arenach, jak śmiertelne walki gladiatorów, pugilat (walka na pięści, o której wyżej mowa) oraz rzucanie ludzi na łup dzikich zwierząt.

Widowiska te były próbą szukania niezdrowych podniet dla przeżytych i zblazowanych bogaczów.

Nasuwa się tu przypuszczenie, że potrzeba uprawiania sportu i oglądania go w tym lub innym wydaniu jest wykładnikiem kultury danej społeczności, jej zainteresowań, dążeń i namiętności ducha (mimo woli na myśl przychodzą nam także dziś lansowane „konkurencje“ jak walka wolnoamerykańska lub hiszpańskie walki byków czy walki kogutów).

Wszystkie te widowiska noszące piętno zdziczenia są nie do pomyślenia w warunkach, gdzie społeczeństwo pracuje twórczo, gdzie nie ma wyzysku człowieka przez człowieka i gdzie troska o człowieka jest zagadnieniem pierwszoplanowym.

Wartości wychowawcze i zdrowotne boksu amatorskiego w dzisiejszym ujęciu są wielkie i niezaprzeczalne. Do bezwzględnych zalet boksu zaliczyć należy urabianie takich cech charakteru, jak: wytrwałość, ambicja, chęć zwycięstwa, szybka orientacja oraz nabywanie umiejętności współżycia zbiorowego na zasadach koleżeństwa; wreszcie wchodzi tu w grę czynnik szlachetnej i bezinteresownej rywalizacji sportowej.

Mimo że cechy te powstają u każdego niemal sportowca, to jednak u boksera występują o wiele wyraźniej.

Walka bokserska jest sportem indywidualnym, a nie zespołowym; walczący zawodnik nie może liczyć na nikogo więcej prócz siebie; moment słabości czy nieuwagi, który w sportach uprawianych zespołowo może być wyrównany i pokryty przez współgraczy, w boksie uwidacznia się natychmiast w formie przewagi przeciwnika. Po wtóre każdorazowa przewaga przeciwnika to nie tylko wstyd przed samym sobą czy widownią, lecz przede wszystkim ból fizyczny, odczuwany wskutek otrzymywanych ciosów. Ból ten jako konsekwencję musi przynieść obawę i jednocześnie refleksję, czy nie lepiej zrezygnować z dalszej walki.

Te właśnie momenty wytwarzają w pięściarzu zalety wytrwałości, ambicji i chęci zwycięstwa w większym stopniu niż w każdej innej dyscyplinie sportu.

Na korzyść zapisać należy również fakt dobierania zawodników według wagi ciała, co daje stosunkowo równe szanse w walce. Ażeby sobie zdać sprawę z zalet czysto fizycznych, jakie przynosi boks, należy uprzytomnić sobie, jak wygląda całokształt zaprawy bokserskiej.

Dużą jej częścią jest wszechstronna gimnastyka, prowadząca do wyćwiczenia wszystkich grup mięśniowych i do zachowania jak największego zakresu ruchów w stawach. Równolegle z gimnastyką w zaprawie położony jest nacisk na podniesienie kondycji (wytrzymałości) przez systematyczne uprawianie biegów średniodystansowych i przełajowych.

Jako zakończenie treningu bokserskiego zawodnicy przeprowadzają ćwiczenia na przyrządach (skakanka, worek, gruszka, piłka lekarska i gruszka pod daszkiem). Ćwiczenia te mają na celu wyrobienie szybkiej orientacji, precyzji i celności w zadawaniu ciosów i wykonywaniu uników.

Ćwiczenia na przyrządach przeplatane są walkami sparingowymi w dużych i miękkich rękawicach (12 — 16 uncji) oraz w kaskach ochronnych, wykluczających rozcięcie łuków brwiowych i urazy uszu w razie zderzenia głowami walczących.

Sama walka w ringu, to jest to, co przeciętny widz ogląda jako dyscyplinę sportu, zwaną boksem, jest tylko ostatecznym spraw-

dzianem, jest egzaminem z umiejętności nabytych przez boksera w czasie złożonego i wielostronnego treningu.

W ringu w zetknięciu się z przeciwnikiem o bardzo zbliżonych szansach zawodnik ma wykazać swą szybkość decyzji i orientacji, wytrzymałość, technikę, opanowanie strachu i emocji oraz wartość bojową.

Z punktu widzenia zdrowotności całokształt tej dyscypliny sportu wpływa bardzo korzystnie na rozwój fizyczny ludzi przez: a) zwiększenie objętości klatki piersiowej i zwiększenie pojemności oddechowej płuc, b) wzmocnienie i usprawnienie układu krążenia krwi (z masowych obserwacji bokserów w Centrum Medycyny Sportowej w Warszawie wynika, że wśród nawet starszych zawodników nie stwierdza się chorobliwego powiększenia wymiarów serca, jak miewa to miejsce w innych dyscyplinach sportu), c) równomierne wyrobienie i wzmocnienie prawie wszystkich grup mięśniowych (stosunkowo najmniej odnosi się to do nóg) i ścięgien.

Prócz zalet sport pięściarski z punktu widzenia lekarskiego ma też swoje strony ujemne, wynikające w większości z lekceważenia przepisów. Można je ująć w 3 oddzielne grupy, a mianowicie:

1. grupa urazów, jak pęknięcia skóry twarzy (łuki brwiowe, czoło, policzki), stłuczenia, skręcenia oraz złamania odnoszące się w olbrzymiej większości do dłoni, które są najwięcej narażone przez zadawanie nimi ciosów;

2. drugim szkodliwym dla zdrowia momentem, wynikającym z uprawiania boksu w sposób niewłaściwy, jest zahamowanie ogólnego rozwoju ciała przez systematyczne „duszenie" wagi przez młodych zawodników oraz

3. szkodliwy wpyw na układ krążenia (serce) i układ oddechowy i nerwowy zawodników, wynikający z nadmiernego jednorazowego zrzucenia wagi ciała zwykle w krótkim, bo kilkudniowym czasokresie (ponad 2% wagi, a czasem nawet do 8% wagi ciała).

Na straży zdrowotności zawodników uprawiających boks stoją przepisy lekarskie nowego Regulaminu Polskiego Związku Bokserskiego.

Obejmują one całość opieki lekarskiej, uwzględniając takie działy jak:

1. szczegółowe badania sportowo-lekarskie (w okresach trzymiesięcznych) zawodników z uwzględnieniem rodzaju badań (rentgen, badanie wewnętrzne oraz badanie chirurgiczno-ortopedyczne);

2. opiekę lekarską w czasie zawodów;

3. obowiązek przerwy w startach po doznanym nokaucie na okres 4 tygodni oraz upoważnienie lekarza zawodów do nakazania zawodnikowi przerwy nawet jeżeli walki nie przegrał przez k. o. lecz otrzymał w niej dużą ilość ciosów „robiących na nim wrażenie" (groggy);

4. grupa przepisów sanitarno-higienicznych (długość włosów, ręczniki, gąbki i naczynia do podawania wody w ringu, najpóźniejsza godzina kończenia zawodów itp.);

5. obowiązek badania ekipy reprezentacyjnej na zawody międzynarodowe przed wyjazdem w Centrum Medycyny Sportowej oraz wiele innych.

Przepisy zdrowotne PZB nie są jeszcze idealne, lecz w miarę nabywanego doświadczenia i obserwacji przez PZB są stale rozszerzane, poprawiane i uzupełniane. Przykładem tego są komunikaty Referatu Zdrowia PZB, omawiające kwestie zdrowotne i udzielające wskazówek lub zaleceń dla terenu.

Przed dwoma jeszcze laty urazy w boksie o typie zranień łuków brwiowych, czoła i policzków były istną plagą boksu.. Ze statystyki Warszawskiego Okręgu Związku Bokserskiego za rok 1947 wynika, że na stoczonych 48 walk zanotowano 74 rozcięcia łuków brwiowych. Z danych statystycznych PZB — Okręg Warszawski — za rok sprawozdawczy 1948/49 wynika, że na stoczonych około 500 walk rozcięć skóry zanotowano 21.

W tym właśnie czasie PZB zaczął długofalową pracę na odcinku wyszkolenia tak zawodników jak i sędziów, nad podniesieniem poziomu boksu i czystości walki.

Rozcięcia skóry w boksie, jak wiadomo, powstają bowiem nie na skutek prawidłowego ciosu, lecz są wynikiem faulów głową lub dłoniową stroną otwartej rękawicy (co jest przewinieniem).

Przez zwiększenie czujności sędziów w ostatnim roku zmniejszyła się też ilość poważnych urazów rąk, które to urazy (złamania, wykręcenia) były po części wynikiem nieprawidłowego zadawania ciosów.

Wreszcie dzięki wprowadzeniu przerwy ponokautowej zmniejszyła się ilość samych nokautów.

Z wywodów powyższych wynika, o ile można złagodzić ujemne skutki boksu przy współpracy lekarza z działaczami bokserskimi, przez przestrzeganie przepisów regulaminu i dbanie o „czystość" walki.

Na marginesie podamy jeszcze procentową ilość nokautów w boksie w odniesieniu do poszczególnych wag.

Statystykę tę przeprowadził ostatnio Referat Zdrowia PZB za ostatnie miesiące roku ub. i styczeń oraz luty br. Obliczenia zostały wykonane na podstawie protokołów z zawodów wszystkich okręgów i z różnych klas (tj. klasy A, B oraz zawodów ligowych).

Na rozegranych 1 600 walk, w każdej kategorii po 200 walk, mamy wyniki następujące:

| Waga | Zakonczono walk przez KO | w %% |
|---|---|---|
| musza | 8 | 4 |
| kogucia | 7 | 3,5 |
| piorkowa | 12 | 6 |
| lekka | 20 | 10 |
| półśrednia | 29 | 14,5 |
| średnia | 23 | 11,5 |
| półciężka | 26 | 13 |
| ciężka | 24 | 12 |

Tabela powyższa jest potwierdzeniem tezy, że siła i skuteczność ciosu jest proporcjonalna, tzn. wzrasta zgodnie z wagą ciała. Natomiast odporność na cios nie idzie w parze z wagą ciała.

W tym wypadku w tabeli tej istnieje pewien, na pierwszy rzut oka, moment niezrozumiały, a mianowicie: dlaczego wobec tego największa ilość k. o. nie przypada na wagę ciężką. Dzieje się tak dlatego w praktyce, że walki w wagach pośrednich, z uwagi na budowę konstytucjonalną zawodników od wagi piórkowej do średniej, są najszybsze i najbardziej zacięte. Zawodnicy wag najcięższych przedstawiają z powodu swej budowy ciała (typu konstytucjonalnego) odmienny typ psychiczny. Są oni powolni, nie przejawiają żywiołowości w walce i takiej, jak w niższych wagach, zaciętości i bojowości, są raczej z natury „dobroduszni". Poza tym wiele walk w wadze ciężkiej kończy się przed czasem, czy to przez dyskwalifikację, czy to przez poddanie.

Podsumowując niniejsze refleksje należy dojść do wniosku, że boks jest sportem wartościowym. W tym miejscu należy się wyraźnie zastrzec, iż mamy na myśli boks amatorski. Jego walory wychowawcze, psychiczne i fizyczne muszą go wysunąć na czoło wśród uprawianych sportów, szczególnie w wojsku.

Zmniejszenie do minimum wypadkowości i szkodliwości dla zdrowia jest osiągalne i będzie u nas osiągnięte pod warunkiem, że podchodzić się doń będzie w myśl zasady — boks jak każdy inny sport jest drogą do celu, a celem tym jest podniesienie zdrowotności, tężyzny fizycznej i duchowej człowieka.

Na straży tej zdrowotności stoi opieka lekarska.

W wypadkach kiedy wyczyn ma być przeprowadzony kosztem zdrowia zawodnika, założenie i główny cel sportu traci swój sens.

Najlepszym dowodem, że w Polsce Ludowej troska o zawodnika i dążenie do najwłaściwszego ujmowania kwestii istoty sportu jest zagadnieniem, w które wkładają działacze sportowi dużo rzetelnej pracy, może być choćby fakt, iż na odbytym niedawno w Kopenhadze międzynarodowym zjeździe związków bokserskich z całego świata, z udziałem przedstawicieli przeszło 20 państw, delegacja polska odniosła wielki sukces — jedynym państwem, którego wszystkie bez wyjątku wnioski zostały przyjęte przez kongres, była Polska.

Między innymi przyjęto w Kopenhadze projekt PZB, nowego podziału wag w boksie, zapewniającego ściślejsze i sprawiedliwsze dobieranie walczących par pod względem wagi ciała. Drugim wnioskiem wysuniętym przez Polskę było wprowadzenie przepisu o przerwie ponokautowej, która to przerwa została u nas wprowadzona najwcześniej, bo już od jesieni 1948 roku, właśnie jako jeden z wyrazów troski o zdrowie zawodników.

E. A. BABAJEWA

# GIMNASTYKA W ZAKŁADACH PRACY *

W warunkach radzieckiego przemysłu socjalistycznego gimnastyka w zakładzie pracy jest jednym z organicznych ogniw systemu organizacji pracy, systemu mającego na celu nasilenie procesu produkcji przez podniesienie stanu zdrowia pracujących i wzmożenie wydajności ich pracy.

W dobie obecnej, w której przed Krajem Rad stoi najważniejsze zadanie nakreślone przez nowy stalinowski plan pięcioletni — wykonania wielkiego programu budownictwa socjalistycznego — zagadnienie wzrostu i podniesienia jakości produkcji staje się palące.

Ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w zakładach pracy w czasie godzin pracy lub przed jej rozpoczęciem wpływają dodatnio na podniesienie wydajności produkcji.

Dlatego wszyscy pracujący, bez względu na płeć, wiek i specjalność, powinni ćwiczyć, a gimnastyka powinna być przeprowadzana we wszystkich zakładach pracy.

Ćwiczenia gimnastyczne w zakładach pracy muszą być przeprowadzane przed przystąpieniem do pracy (ćwiczenia wprowadzające) oraz w przerwach w pracy.

Aby ćwiczenia te dały pożądane wyniki, konieczne jest:

a) zapewnienie odpowiednich warunków sanitarno-higienicznych w miejscu prowadzenia ćwiczeń (oddziale fabrycznym, biurze);
b) zorganizowanie szeroko ujętej systematycznej propagandy ćwiczeń;
c) wychowanie społecznych kadr instruktorskich.

### *Warunki higieniczne miejsca pracy*
### (oddziału fabrycznego, biura)

Organizację ćwiczeń fizycznych w zakładzie pracy ustalają we wspólnym porozumieniu instruktor wychowania fizycznego, lekarz zakładowy (albo lekarz na najbliższym punkcie zdrowia), inspektor bezpieczeństwa i kierownik oddziału. Organizację ćwiczeń uzależ-

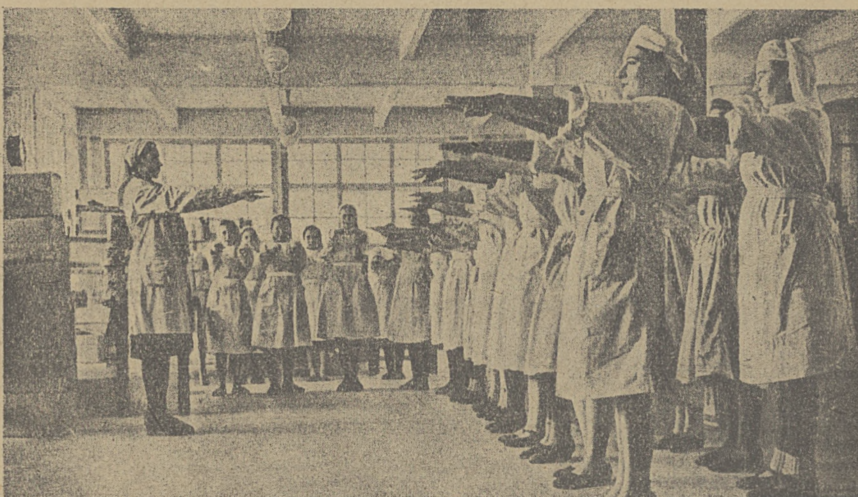
---

* Przekład B. Karnawalskiej z „Tieorija i praktika fiziczeskoj kultury", Nr 5. 1950 r.

nia się od warunków higienicznych i konkretnych warunków produkcji (pracy). Dane te decydują o wyborze odpowiedniego czasu przeznaczonego na ćwiczenia wprowadzające i ćwiczenia w przerwach w pracy. Przy ustalaniu czasu na ćwiczenia w przerwach pracy należy brać pod uwagę „krzywe produkcji" (charakterystyczne wskaźniki produkcji), które orientują, w jakich porach dnia wydajność pracy obniża się pod wpływem znużenia.

Doświadczenie wykazuje, że najbardziej celowe jest prowadzenie 3—5-minutowych ćwiczeń gimnastycznych w drugiej połowie dnia roboczego, na półtorej do dwóch godzin przed zakończeniem pracy.

Gimnastykę wprowadzającą przeprowadza się bezpośrednio przed rozpoczęciem pracy, przy czym ćwiczenia trwają 7—10 minut.



*Poranne ćwiczenia gimnastyczne w fabryce wyrobów cukierniczych „Bolszewik" w Moskwie*

W wypadkach kiedy przeprowadzenie ćwiczeń w miejscu pracy jest niemożliwe, należy wykorzystać pomieszczenia pomocnicze w pobliżu miejsca pracy.

Pomieszczenie, w którym przeprowadza się ćwiczenia, należy codziennie starannie sprzątnąć i przewietrzyć. W lecie gimnastykę przeprowadza się przy oknach otwartych, a w zimie — przy uchylonych.

## *Propaganda*

Umiejętnie prowadzona propaganda jest jednym z decydujących warunków w organizacji ćwiczeń w zakładach pracy.

Po uzyskaniu zgody w dyrekcji zakładu pracy na organizację i przeprowadzenie w oddziale czy biurze ćwiczeń gimnastycznych konieczne jest przeprowadzenie uświadamiającej akcji propagandowej o dodatnim ich wpływie na organizm i na wydajność pracy.

Propagandę przeprowadza instruktor wychowania fizycznego wspólnie z lekarzem punktu zdrowia, DSO (Dobrowolne Stow. Org.) i organizacjami społecznymi.

Podajemy najbardziej rozpowszechnione formy masowej propagandy:

1. Pogadanki lekarza, instruktora wychowania fizycznego z robotnikami i urzędnikami o wpływie ćwiczeń na podniesienie stanu zdrowia i wydajności pracy.
2. Artykuły w gazetce ściennej.
3. Wydawanie specjalnych biuletynów, ulotek itd.

### *Przygotowanie społecznej kadry instruktorów*

Jeden a nawet kilku etatowych instruktorów wychowania fizycznego nie będzie mogło obsłużyć całej załogi dużej fabryki czy zakładu pracy. Dlatego w celu przeprowadzenia ćwiczeń należy koniecznie wyszkolić społeczny aktyw instruktorów.

Doboru społecznych kadr instruktorów dokonuje wspólnie komitet Komsomołu, związek zawodowy i DSO.

Do ich szeregu wybiera się najlepszych przodowników - stachanowców, mających autorytet wśród robotników i zainteresowanych zagadnieniami wychowania fizycznego. Wybranemu aktywowi instruktorskiemu należy zorganizować odpowiednie przeszkolenie w formie seminariów i zajęć praktycznych. Na seminariach omawiane są ogólne zagadnienia z zakresu kultury fizycznej i metodyka ćwiczeń gimnastycznych w zakładach pracy.

Na zajęciach praktycznych społeczni instruktorzy przerabiają osnowy gimnastyczne, prawidłowe rozkazodawstwo i pokazywanie ćwiczeń.

W celu przygotowania aktywu instruktorskiego poleca się dwie najbardziej rozpowszechnione metody, które przeszły próbę życia:

1. Szkolenie zespołowe — przeprowadzenie seminariów i zajęć praktycznych z całym zespołem aktywu instruktorskiego.
2. Szkolenie indywidualne — przeprowadzenie dyskusji i zajęć praktycznych z poszczególnymi instruktorami lub mniejszymi zespołami.

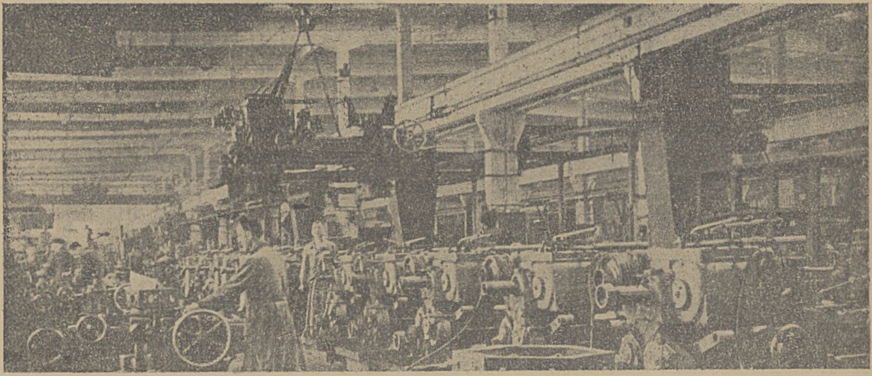
### *Gimnastyka wprowadzająca*

Tok lekcyjny gimnastyki wprowadzającej składa się z ćwiczeń ogólnorozwojowych, mających na celu kształtowanie zasadniczych grup mięśniowych: tułowia, ramion, nóg, szyi, ćwiczeń specjalnych,

mających na celu przystosowanie organizmu do wykonywania określonej pracy zawodowej. Ćwiczenia specjalne obejmują ćwiczenia koordynacji ruchowej i ćwiczenia naśladowcze (imitujące ruchy wykonywane w pracy), które należy przeprowadzać w tempie odpowiadającym tempu normalnej pracy.

Tok lekcyjny gimnastyki wprowadzającej składa się z 6—7 ćwiczeń, a kolejność ćwiczeń jest następująca:

I. Ćwiczenia porządkowe (marsz w miejscu, zwroty, klaśnięcia w dłonie).
II. Ćwiczenia o ogólnofizjologicznym oddziaływaniu na organizm (przysiady, skoki albo bieg w miejscu), tempo szybkie.
III. Ćwiczenie wyprostne, głębokie oddechy, tempo powolne.
IV. Ćwiczenia obręczy barkowej i ramion, tempo średnie i szybkie.
V. Ćwiczenia tułowia, tempo średnie i powolne.
VI. Ćwiczenia koordynacji ruchowej albo ćwiczenia naśladowcze, tempo dostosowane do tempa pracy.



*Praca w nowoczesnej fabryce wymaga od robotnika wielkiej zręczności i sprawności fizycznej, którą zapewnia mu racjonalnie uprawiany sport*

Przy układaniu osnowy gimnastyki wprowadzającej bierze się z każdej grupy ćwiczeń (prócz grupy IV i V) po jednym ćwiczeniu, a z grupy IV i V po jednym do dwóch ćwiczeń.

### *Przykładowa osnowa gimnastyki wprowadzającej*

Ćwiczenie I

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza.
Wykonanie: marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, zwroty w prawo i w lewo .Ćwiczyć w ciągu 30—40 sekund dokładnie i energicznie.

Ćwiczenie II

Pozycja wyjściowa: nogi zwarte, dłonie na biodrach, wspięcie. Wykonanie: podskokami rozkroki i zeskoki w miejscu. Oddechu nie wstrzymywać. Powtórzyć 20—30 razy. Po podskokach marsz w miejscu.

Ćwiczenie III

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza.
Wykonanie: przejście do wspięcia ze wznosem ramion przodem w pion i lekkim skłonem tułowia w tył — wdech — powrót do postawy, ramiona w dół — wydech, powtórzyć ćwiczenie 6—8 razy.

Ćwiczenie IV

Pozycja wyjściowa: w postawie skurcz ramion bokiem, dłonie zwinięte w pięść.
Wykonanie: rzut ramion w przód — promień i powrót do skurczu ramion, dłonie w pięść. Oddechu nie wstrzymywać.
Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie V

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza.
Wykonanie: skłon tułowia w bok, ramiona luźne wzdłuż ciała, wyprost — ramiona w dół. Oddechu nie wstrzymywać.
Powtórzyć 3—4 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie VI

Pozycja wyjściowa: rozkrok na szerokość barków, ręce luźno w dół.
Wykonanie: ramiona w bok, lekki skłon tułowia w tył — wdech, skłon w przód, dotknąć palców nóg — wydech.
Powtórzyć 6—8 razy.

Ćwiczenie VII

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza.
Wykonanie: wspięcie, lewe ramię w przód, prawe w pion — wdech, powrót do postawy ramion w dół — wydech; zmiana: prawe ramię w przód, lewe w pion. Powtórzyć 4—6 razy (albo jedno ćwiczenie naśladowcze).

## *Ćwiczenia w przerwach w pracy*

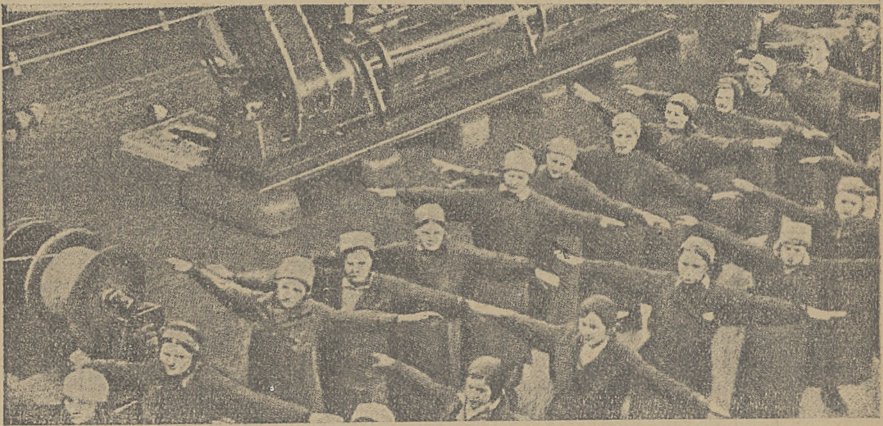
Ćwiczenia w przerwach w pracy są formą aktywnego odpoczynku. Wykorzystane jako przerwa w pracy zawodowej wzmagają przemianę materii, zmniejszając znużenie i podnosząc wydajność pracy robotników i urzędników.

Tok lekcyjny stosowany w tych ćwiczeniach składa się z 5—6 ćwiczeń.

Podany niżej tok lekcyjny należy stosować w warunkach pracy jednostajnej, o ruchach ograniczonych i statycznych (przymusowe siedzenie albo stanie przy warsztacie, stole, taśmie transportera itp.)

I. Ćwiczenia wyprostne: głębokie oddechy, tempo wolne.
II. Ćwiczenia o ogólnym oddziaływaniu fizjologicznym na organizm: przysiady, bieg w miejscu, tempo szybkie.
III. Ćwiczenia obręczy barkowej.
IV. Ćwiczenia mięśni tułowia: ćwiczyć w tempie średnim i wolnym.
V. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie ramion i nóg albo ćwiczenia koordynacji ruchowej, tempo średnie.

W warunkach pracy związanej z długotrwałym staniem przy warsztacie, stole itd. nie zaleca się włączenia do ćwiczeń przysiadów. Zastępczo można stosować podskoki albo bieg w miejscu, jako



*Ćwiczenia gimnastyczne robotnic w jednej z radzieckich fabryk włókienniczych*

najbardziej dynamiczne ćwiczenia nóg przeciwważące statyczne napięcie mięśni spowodowane długotrwałą pozycją stojącą.

W osnowie lekcyjnej uwzględnia się po jednym ćwiczeniu z każdej grupy, z grupy IV — stosuje się od 1—2 ćwiczeń.

*Przykładowa osnowa lekcyjna w przerwie w pracy*

Ćwiczenie I

Pozycja wyjściowa: postawa, dłonie splecione złożone na głowie.
Wykonanie: wspięcie, z wyprostem ramion w pion (dłonie

zwrócone ku górze), odchylenie tułowia w tył — głęboki wdech, powrót do postawy, dłonie na głowie — pełny wydech. Powtórzyć 4—6 razy w tempie wolnym.

Ćwiczenie II

Pozycja wyjściowa: postawa, dłonie na biodrach.
Wykonanie: we wspięciu podskoki obunóż. Oddechu nie wstrzymywać.
Powtórzyć 15—20 razy.
Po skokach marsz w miejscu.

Ćwiczenie III

Pozycja wyjściowa: postawa, dłonie zwinięte w pięść.
Wykonanie: energiczne wymachy ramion — prawe ramię przodem wzwyż, lewe dołem w tył — zmiana: lewe ramię przodem wzwyż, prawe dołem w tył. Oddechu nie wstrzymywać.
Powtórzyć 6—8 razy.

Ćwiczenie IV

Pozycja wyjściowa: rozkrok na szerokość barków, ramiona skurczone przodem.
Wykonanie: skręt tułowia w prawo z wyprostem prawego ramienia w bok, dłoń zwrócona ku górze — wdech, powrót do pozycji wyjściowej — wydech, zmiana: skręt w lewo, z wyprostem lewego ramienia w bok, dłoń zwrócona ku górze — wdech, powrót do pozycji wyjściowej — wydech.
Powtórzyć ćwiczenia 3—4 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie V

Pozycja wyjściowa: rozkrok na szerokość barków, ramiona w dół, dłonie splecione przodem.
Wykonanie: wznos ramion przodem w pion z równoznacznym lekkim skłonem tułowia w tył — wdech, energiczny skłon tułowia w przód (kolana lekko ugięte), ramiona przechodzą między kolanami — wydech.
Powtórzyć 6—8 razy.

Ćwiczenie VI

Pozycja wyjściowa: rozkrok na szerokość barków, ramiona wzdłuż ciała.
Wykonanie: ramiona w pion, wstrząsanie dłońmi — wdech, ramiona luźno opuścić w dół — wydech.
Powtórzyć 4—6 razy.

## Ogólne wskazówki metodyczne



Ćwiczenia powinno się rozpoczynać i kończyć na znak podany przez kierownika oddziału.

Robotnicy mają już przygotowane warsztaty i materiały, tak że po sygnale na zakończenie ćwiczeń natychmiast przystępują do pracy.

W celu skutecznego przeprowadzenia ćwiczeń duże grupy należy dzielić na kilka zespołów. Przy każdej grupie ćwiczących ustawia się specjalne podwyższenie dla instruktora pokazującego ćwiczenia i obserwującego ich wykonanie.

Przy przeprowadzeniu ćwiczeń bezpośrednio w miejscu pracy albo w pobliżu (pomieszczeniu pomocniczym) należy uważać, aby robotnicy wykonując ćwiczenia nie przeszkadzali sobie nawzajem i dobrze widzieli instruktora prowadzącego ćwiczenia.

Na ćwiczenia gimnastyczne w zakładach pracy przeznacza się mało czasu, dlatego zagadnienie techniki i organizacji ćwiczeń ma duże znaczenie.

## Pokazywanie i objaśnianie ćwiczeń

Ćwiczenia powinno się prowadzić żywo, energicznie i w formie nieskomplikowanej. Od tego w dużym stopniu zależy osiągnięcie celu, któremu mają służyć: podniesienie wydajności pracy.

Pokazywane ćwiczenia powinny być wykonywane wzorowo. W demonstrowaniu ćwiczeń poleca się stosowanie metody tak zwanej „lustrzanej": instruktor stoi twarzą do ćwiczących i wykonuje ćwiczenia w tę samą stronę, w którą ćwiczy zespół. Na przykład: zespół ćwiczy w prawą stronę, a instruktor stojąc twarzą do zespołu ćwiczy w lewą stronę; w wyniku: zespół i instruktor ćwiczą w tę samą stronę.

Ćwiczenia należy objaśniać zwięźle i jasno, objaśnienie łączyć pokazywaniem.

## Rozkazodawstwo i poprawianie ćwiczeń

Zapowiedź i hasło należy podawać wyraźnie i dość głośno. Pozycję wyjściową przyjmuje się po haśle „postawa". Wykonanie ćwiczenia rozpoczyna się po haśle „ćwicz", a kończy się hasłem „dość". Instruktor powinien szybko poprawiać błędy „w ruchu", nie zatrzymując zespołu. Dłuższe uwagi i objaśnienia należy przeprowadzić w całym zespole po wykonaniu ćwiczeń.

## Dobór ćwiczeń i ich wykonanie

Przy doborze ćwiczeń zawsze trzeba pamiętać o zasadzie: od ćwiczeń prostych do złożonych. Stopień trudności ćwiczeń powinien stale wzrastać i przechodzić od ćwiczeń elementarnych do bardziej złożonych.

Całkowitą zmianę osnowy lekcyjnej powinno się stosować raz w tygodniu, częściową zmianę ćwiczeń albo zmianę pozycji wyjściowej można wprowadzać częściej.

Poza tym przy układaniu osnowy i przeprowadzaniu ćwiczeń należy pamiętać o tym, że natężenie ćwiczeń zależy nie tylko od toku i ich doboru. Krzywa wysiłku zależy również od: 1) ilości powtórzeń, 2) tempa ćwiczeń, 3) skutecznego wykonania ćwiczeń i 4) pozycji wyjściowych.

Po ćwiczeniach intensywnych (bieg, skoki) przy przejściu do ćwiczeń następnych koniecznie należy stosować ćwiczenia uspokajające, jak szybki marsz w miejscu ze stopniowym zwalnianiem tempa.

W zespołach kobiecych poleca się zmniejszać ilość powtórzeń (1—2 razy) i stosować wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń.

Należy pamiętać, że dozowanie i dobór ćwiczeń zależy od zespołu, wieku, płci, samopoczucia i innych czynników. W czasie wykonywania ćwiczeń nie wolno pozwalać na przeforsowanie, które może wywołać drżenie rąk i odbić się ujemnie na wykonywaniu pracy zawodowej.

### *Czynnik emocjonalny w przeprowadzaniu ćwiczeń*

Dobrze i prawidłowo dobrane ćwiczenia, żywe i jasne ich przeprowadzenie, szczególnie z akompaniamentem muzycznym, przyczyniają się do dobrego nastroju robotników i urzędników, wzbudzają zainteresowanie do ćwiczeń. Akompaniament muzyczny może być nadawany przez odbiornik radiowy (adapter) albo też można prowadzić ćwiczenia z akompaniamentem harmonii, jeżeli w zespole mamy harmonistę.

### *Instruktor — kierownik*

Wynik pracy zależy również od cech indywidualnych samego instruktora wychowania fizycznego, jego stosunku do pracy, jego kontaktu codziennego ze społecznym aktywem instruktorskim i załogą zakładu pracy. Instruktor ma obowiązek prowadzić systematycznie zajęcia z pomocniczym aktywem instruktorskim, dbając o podniesienie poziomu usprawnienia osobistego instruktorów jak i ich przygotowania metodycznego.

Instruktor wychowania fizycznego powinien być zdyscyplinowany, pełen inicjatywy i wytrwałości w pracy oraz powinien świecić osobistym przykładem zarówno swoim pomocnikom jak i całej załodze.

Dr WACŁAW SIDOROWICZ

# AMPLITUDA CIŚNIENIA KRWI *

Amplituda ciśnienia krwi, jak wykazuje poniższe zestawienie, w spoczynku najczęściej wahała się w granicach normy (30 — 60 mmHg). Większą amplitudę (70 — 80 mmHg) w spoczynku stwierdziliśmy zaledwie u 6 kolarzy. Amplituda ciśnienia na mecie trzech pierwszych etapów wykazała pewne zwężenie, zamykające się w granicach 20 — 50 mmHg, przy czym dość często wynosiła zaledwie 20 mmHg, a w pojedynczych przypadkach nawet 10 mmHg. Ten tzw. mały rozmach amplitudy na mecie był wywołany przede wszystkim spadkiem ciśnienia skurczowego, a wzrostem rozkurczowego. Począwszy od 4 etapu rozmach amplitudy wzrasta, wahając się od 30 do 60 mmHg, a czasami znacznie przekraczając te wartości, na co wpłynął ogólny wzrost ciśnienia skurczowego.

W badaniach wykonanych rano, przed każdym etapem, amplituda ciśnienia zazwyczaj zwiększała się, wykazując przeważnie wartości 30 — 50 mmHg. Stan ten był uzależniony od niskiego ciśnienia skurczowego. Następnego dnia po zakończeniu wyścigu amplituda ciśnienia w dużym odsetku przypadków znacznie zmalała, wynosząc u 10 kolarzy 20 mmHg, u reszty zaś wahając się przeważnie pomiędzy 30 a 50 mmHg. Jest to również, podobnie jak przed każdym etapem, wynik niskich wartości ciśnienia skurczowego.

*Amplituda ciśnienia krwi u kolarzy*

| mmHg | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | Razem |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Spoczynek | | 1 | 12 | 39 | 28 | 12 | 5 | 1 | | | | | | 98 |
| Po 1 etapie | 1 | 4 | 19 | 17 | 9 | 1 | | 1 | 1 | | | | | 53 |
| Przed 2 etapem | | 1 | 11 | 18 | 5 | 2 | | | | | | | | 37 |
| Po 2 etapie | 1 | 7 | 20 | 17 | 11 | 2 | 1 | | | | | | | 59 |
| Przed 3 etapem | | 6 | 16 | 14 | 15 | 3 | 1 | | | | | | | 55 |
| Po 3 etapie | | 9 | 20 | 12 | 9 | 2 | 1 | 1 | | | | | | 54 |

* C. d. artykułu „Zachowanie się krążenia podczas wieloetapowego wyścigu kolarskiego Praga — Warszawa" zam. w nr. 7 nin. miesięcznika.

| mmHg | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | Razem |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Przed 4 etapem | | 4 | 13 | 25 | 11 | 4 | | | | | | | | 57 |
| Po 4 etapie | | 4 | 12 | 14 | 9 | 4 | 3 | | 1 | 3 | 1 | | | 51 |
| Przed 5 etapem | | 9 | 28 | 19 | 7 | 1 | | | | | | | | 64 |
| Po 5 etapie | | 6 | 11 | 14 | 8 | 12 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | 1 | 61 |
| Przed 6 etapem | | 6 | 22 | 22 | 10 | 2 | 1 | | | | | | | 63 |
| Po 6 etapie | | 7 | 11 | 9 | 7 | 8 | 6 | 2 | 2 | 1 | | | | 53 |
| Przed 7 etapem | | 6 | 22 | 26 | 6 | 2 | | | | | | | | 62 |
| Po 7 etapie | | 7 | 8 | 15 | 7 | 10 | 4 | 3 | 1 | 1 | | 1 | | 57 |
| Przed 8 etapem | | 4 | 19 | 19 | 13 | 3 | | | | | | | | 58 |
| Po 8 etapie | 1 | 2 | 17 | 14 | 3 | 7 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | | 50 |
| Po wyścigu rano | | 10 | 12 | 15 | 14 | 5 | | | | | | | | 56 |

*Typy reakcji ciśnienia krwi na poszczególnych etapach*

Porównując zachowanie się ciśnienia skurczowego i rozkurczowego widzimy, że w obu połowach wyścigu mamy różne typy reakcji, dlatego też postaramy się zagadnienie reakcji ciśnienia na poszczególnych etapach rozpatrzeć nieco szczegółowiej.

Jak wiemy, po wysiłkach fizycznych zachowanie się ciśnienia krwi może przebiegać w najrozmaitszej postaci, dając zazwyczaj 9 typów reakcji (Szabaszew). Jedne z nich są reakcjami korzystnymi, drugie ujemnymi. Tego rodzaju reakcję ciśnienia krwi u kolarzy przedstawia poniższe zestawienie.

*Typy reakcji ciśnienia krwi u kolarzy*

| Typ reakcji | Kolejność etapów | | | | | | | | Odsetek typu reakcji |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 0<br>0 | 5 | 3 | 4 | 1 | | 1 | 3 | 2 | 4,4 |
| 0<br>— | 3 | 3 | | 1 | 3 | 2 | 2 | | 3,4 |
| +<br>— | 2 | 3 | 3 | 7 | 7 | 1 | 4 | | 6,4 |
| +<br>0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 7 | 5 | 4 | 6,4 |
| +<br>+ | 9 | 5 | 12 | 11 | 13 | 17 | 13 | 18 | 24,2 |
| —<br>— | 7 | 25 | 9 | 17 | 17 | 11 | 8 | 13 | 25,2 |
| —<br>0 | 10 | 9 | 8 | 7 | 7 | 9 | 5 | 7 | 14,5 |
| 0<br>+ | 4 | | 6 | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 5,4 |
| —<br>+ | 10 | 8 | 10 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2 | 10,1 |
| Ilość zbadanych | 51 | 57 | 54 | 50 | 58 | 53 | 55 | 47 | razem 425 |

(O oznacza brak zmian ciśnienia, + wzrost, — spadek).

Rozpatrując powyższe zestawienie widzimy, że na 425 pomiarów ciśnienia tętniczego na mecie 190 (44,8%) można uważać za reakcję korzystną, 107 (25,2%) — jako reakcję niepożądaną, wreszcie 128 (30%) — za niekorzystną.

Wśród reakcji korzystnych, zgodnie z poglądami Szabaszenowa, wyróżniamy 5 grup.

G r u p a 1. Ciśnienie po ukończeniu etapu nie wykazuje różnic w porównaniu z ciśnieniem spoczynkowym przed wyścigiem. Układ krążenia jest w tych przypadkach u zawodników tak sprawny, że po początkowym wzroście ciśnienia ustala się ono na wielkościach równych ciśnieniu spoczynkowemu. Oczywiście u zawodników trudno myśleć w tych razach o zapaści lub niewydolności układu krążenia, a jedynie o dużej sprawności tego układu. Że tak bywa w rzeczywistości, przemawia za tym kilka naszych spostrzeżeń poczynionych w trakcie wyścigu. Mianowicie podczas naprawiania opony, w kilka chwil po wypadku, ciśnienie tętnicze krwi u badanych przez nas 2 zawodników było prawie identyczne ze spoczynkowym. W każdym bądź razie brak zmian w ciśnieniu tętniczym po wysiłku spostrzega się bardzo rzadko, stwierdziliśmy je u badanych kolarzy zaledwie 19 razy (4,4%).

G r u p a 2. Ciśnienie skurczowe po wysiłku pozostaje niezmienione, rozkurczowe — obniża się. Jest to również reakcja korzystna, świadcząca o dobrej sprawności mięśnia sercowego i zmniejszeniu oporów na obwodzie. Tego rodzaju reakcje stwierdziliśmy 14 razy (3,5%), jest to więc podobnie jak reakcja poprzednia zjawisko dość rzadkie.

G r u p a 3. Ciśnienie skurczowe wzrasta, rozkurczowe opada. O ile podczas rozmaitego rodzaju prób czynnościowych jest to reakcja dość częsta, bo wynosząca według własnych badań podczas próby dozowanej u sportowców bezpośrednio po obciążeniu w postaci 40 przysiadów od 27 do 40%, o tyle w badaniach kolarzy biorących udział w wyścigu grupa ta liczy zaledwie 6,4%.

G r u p a 4. Ciśnienie skurczowe wzrasta, rozkurczowe pozostaje bez zmian. Ta korzystna reakcja również bardzo często występująca w próbach czynnościowych (do 45%), w badaniach kolarzy występuje dość rzadko, bo zaledwie w 6,4%.

G r u p a 5. Wzrost ciśnienia skurczowego i rozkurczowego zalicza się również do reakcji korzystnych. Stwierdziliśmy ją u kolarzy w 24,2%. Zastanawiające jest, że była to reakcja najczęściej spotykana na 3 ostatnich etapach wyścigu. O ile wzrost ciśnienia skurczowego świadczy o dobrej sprawności mięśnia sercowego, o tyle wzrost ciśnienia rozkurczowego przemawiałby za wzmożonymi oporami na obwodzie, prawdopodobnie na skutek zalegania krwi w pracujących mięśniach, i byłby może wyrazem zmęczenia. Dlatego też reakcję tę powinno się uważać raczej nie tyle za korzystną, ile za typową dla sprawnego układu krążenia, który wykazuje pewne objawy zmęczenia podczas długotrwałych, forsownych wysił-

ków. Reakcja ta w próbie czynnościowej dozowanej występuje równie często jak u badanych przez nas kolarzy.

G r u p a 6. Spadek ciśnienia tak skurczowego jak i rozkurczowego po wysiłku. Jest to reakcja według Iwanowskiego niepożądana, wskazująca na konieczność dużej ostrożności przy wykonywaniu wysiłków fizycznych. Jest to reakcja bardzo rzadko spotykana bezpośrednio po próbach obciążenia (2%) i dlatego słuszne są zastrzeżenia wymienionego autora. Jednakże u kolarzy spotykaliśmy tę reakcję najczęściej, bo w 25,2%. Spotyka się ją również dość często po długotrwałych wyczerpujących wysiłkach, jak np. po biegu maratońskim (Hornof, Schmid, spostrzeżenia własne). Należy ją uważać niewątpliwie za reakcję niepożądaną, jednak w sporcie wyczynowym o charakterze długotrwałym z tego rodzaju reakcją spotykamy się dość często i dlatego nie powinna ona być przeciwwskazaniem do uprawiania sportu.

W związku z niepożądaną reakcją spadku ciśnienia skurczowego i rozkurczowego chcę wspomnieć o 2 identycznych przypadkach wymienionej reakcji, z których jednak każdy przebiegał całkowicie odmiennie pomimo nawet takich samych wartości ciśnienia krwi.

P r z y p a d e k 1. Doskonały zawodnik (nr start. 30). Ciśnienie w spoczynku przed wyścigiem 120/60 mmHg. Ciśnienie na mecie 2 etapu (Brno) wynosiło 60/50 mmHg. Ze względu na niską jego wartość zostało ono jeszcze dwukrotnie w tej samej chwili skontrolowane i stale uzyskiwano ten sam wynik. Zawodnik ten robił wrażenie silnie zmęczonego. Ciśnienie po krótkim odpoczynku osiągnęło wartość 100/70 mmHg. Zawodnik ten wykazał doskonałą formę, uzyskując indywidualnie 2 miejsce w ogólnej punktacji. Podczas dalszych badań na mecie stwierdziliśmy na ostatnich 2 etapach bardzo niskie ciśnienie: 80/50 i 80/60 mmHg. Niskie ciśnienie u tego zawodnika było wywołane najprawdopodobniej wzmożonym napięciem nerwu błędnego.

P r z y p a d e k 2 (nr startowy 89). Ciśnienie w spoczynku przed wyścigiem 100/70 mmHg. Zawodnik ten na 4 etapie wyścigu nagle, w bliżej nieokreślonych okolicznościach, spadł z roweru. Ciśnienie zmierzone natychmiast po upadku wynosiło 60/50 mmHg, tętno 184/min., bardzo miękkie. Zawodnik ten sprawiał w momencie badania wrażenie nieco zamroczonego. Rozpoznaliśmy u niego zapaść o charakterze ortostatycznym i doradziliśmy zaniechanie dalszego wyścigu, co też uczynił.

Te dwa przypadki o jednakowej reakcji ciśnienia są ilustracją, jak niskie wartości o znikomej amplitudzie osiąga ciśnienie tętnicze u kolarzy podczas wyścigu i jak trudno na podstawie samego tylko wyniku badania ciśnienia sądzić o wydolności układu krążenia i o formie zawodniczej.

G r u p a 7. Spadek ciśnienia skurczowego, rozkurczowe bez zmian. Jest to reakcja niekorzystna, świadcząca o chwilowo zmniejszonej sile mięśnia sercowego. Reakcję tę spotykaliśmy dość często bo w 14,5%, najczęściej wśród zawodników słabszych.

G r u p a 8. Ciśnienie skurczowe bez zmian, rozkurczowe wzrasta. Jest to również reakcja niekorzystna, świadcząca o dużych oporach na obwodzie. Spotykaliśmy ją stosunkowo rzadko (5,4%).

G r u p a 9. Ciśnienie skurczowe opada, rozkurczowe wzrasta. Reakcja ta jest uważana za najbardziej niekorzystną, świadczy o słabej kurczliwości mięśnia sercowego i wzmożonych oporach na obwodzie. Spotykaliśmy ją u kolarzy w 10,1%. Była ona wyrazem chwilowego znacznego wyczerpania ogólnego na skutek niedostosowania się układu krążenia do wysiłków. Missiuro taką reakcję stwierdził u 42% kolarzy po biegu etapowym 2 241 km.

W naszych badaniach spotkaliśmy najwięcej przypadków tej niekorzystnej reakcji w pierwszych 3 etapach wyścigu, potem ilość ich stopniowo malała. Jest to wynikiem nie poprawy stanu układu krążenia zawodników, lecz raczej skutkiem odpadnięcia na pierwszych trzech etapach elementu najsłabszego.

Tak więc, jeśli chodzi o typy reakcji ciśnienia w naszych badaniach u kolarzy na mecie, to w 44,8% otrzymaliśmy reakcję korzystną, w 25,2% niepożądaną i w 30% reakcję niekorzystną. Należałoby z tego wnioskować, że pomimo usilnego i rzetelnego treningu na rozmaitego rodzaju obozach część zawodników nie była dostatecznie przygotowana lub w ogóle nie nadawała się do tego rodzaju wieloetapowego wysiłku kolarskiego.

## *Ciśnienie krwi po odpoczynku*

Ciśnienie skurczowe krwi w pierwszych minutach odpoczynku, przy niskich wartościach jego bezpośrednio na mecie ulega nieznacznej zwyżce, następnie wraca w postaci falistej do wartości spoczynkowej. Przy wysokim ciśnieniu skurczowym po wysiłku z chwilą odpoczynku obserwuje się spadek ciśnienia i powolny powrót do normy.

Nieco odmiennie zachowuje się ciśnienie rozkurczowe. W pierwszych minutach odpoczynku jeszcze nie obniża się, po czym powoli podnosi się przekraczając nieraz wartość spoczynkową.

Taki jeden przypadek (nr startowy 26) mieliśmy możność stwierdzić po stałej kilkuminutowej obserwacji bezpośrednio na mecie.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ciśnienie | w spoczynku przed wyścigiem | | 110/60 | mmHg |
| ,, | bezpośrednio na mecie | | 110/80 | ,, |
| ,, | po 3 | minutach | 120/60 | ,, |
| ,, | po 4 | ,, | 115/60 | ,, |
| ,, | po 5 | ,, | 110/70 | ,, |
| ,, | po 6 | ,, | 115/70 | ,, |
| ,, | po 7 | ,, | 110/70 | ,, |

Kilku innych obserwowaliśmy po nieco większej przerwie.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nr startowy 98. | Ciśnienie | w spoczynku | 110/60 | mmHg |
| | ,, | na mecie | 90/70 | ,, |
| | ,, | po 10 min. | 100/80 | ,, |
| Nr startowy 29. | Ciśnienie | w spoczynku | 110/80 | mmHg |
| | ,, | na mecie | 110/90 | ,, |
| | ,, | po 15 min. | 100/60 | ,, |

Przytoczone wyniki pojedynczych obserwacji zawodników bezpośrednio po biegu załączamy jedynie jako mały fragment całokształtu spostrzeżeń. Natomiast o wiele liczniejsze obserwacje poczyniliśmy nad zachowaniem się ciśnienia krwi w kilka godzin po ukończeniu etapu i na kilka godzin przed rozpoczęciem następnego.

*Ciśnienie krwi w kilka godzin po ukończeniu etapu*

Ciśnienie skurczowe w kilka godzin (2 — 3) po ukończeniu etapu wykazywało w stosunku do ciśnienia spostrzeganego w spoczynku przed wyścigiem najczęściej wartości nieco niższe. Spadek ten wynosił przeważnie 10 — 20 mmHg, w pojedynczych przypadkach dochodząc nawet do 40 mmHg.

U poszczególnych zawodników ciśnienie skurczowe w ciągu drugiego badania potrafiło już nieraz wrócić do normy, osiągając wartość spoczynkową, u niektórych tylko wykazywało nieco wyższe wartości. Na ogół nie stwierdzaliśmy dużej zwyżki ciśnienia, przeważnie tylko o 10 mmHg.

Przy dalszym badaniu kolarzy przeprowadzonym następnego dnia rano zazwyczaj ciśnienie skurczowe zachowywało się podobnie jak przy poprzednim badaniu, z tym że dość często stwierdziliśmy jeszcze większy spadek ciśnienia. O ile więc w 2 — 3 godziny po zakończeniu etapu ciśnienie skurczowe wykazało wartości niższe o 10—20 mmHg, to następnego dnia po zakończeniu etapu spadek ten dość często wynosił 30 mmHg, dochodząc u niektórych zawodników do 50 mmHg. Jest to niewątpliwie wynik przewagi nerwu błędnego w okresie odpoczynku po dużych wysiłkach u zawodników uprawiających sport o charakterze wytrzymałościowym. Przewaga nerwu błędnego zaznacza się u kolarzy nie tylko w postaci niskiego ciśnienia tętniczego, lecz również, jak zobaczymy niżej, stwierdzało się ją jeszcze w postaci znacznego zwolnienia tętna i oddechu. Spostrzeżenia nasze pokrywają się z badaniami innych autorów (Czubalski, Dietlen, Moritz, Missiuro, Rautmann).

Jak dalece zaznaczała się hypotonia na tle przewagi nerwu błędnego podczas wyścigu u badanych przez nas kolarzy, świadczy załączone zestawienie częstości występowania niskiego ciśnienia skurczowego u kolarzy w okresie odpoczynku.

*Częstość występowania niskiego ciśnienia w okresie odpoczynku*

| Ciśnienie skurczowe w mmHg | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | Razem |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ilość przypadków | 3 | 18 | 7 | 33 | 3 | 22 | 86 |

Jak widzimy, u większości kolarzy stwierdzało się w okresie odpoczynku po poszczególnych etapach niskie ciśnienie tętnicze. Hypotonia ta występowała u tych samych kolarzy bardzo często wielokrotnie.

Jak dalece zwiększyła się hypotonia podczas wyścigu, świadczy fakt, iż w spoczynku przed wyścigiem najniższe ciśnienie skurczowe wynosiło 90 — 100 mmHg. Stwierdzono je zaledwie u 11 kolarzy, podczas gdy w okresie odpoczynku na poszczególnych etapach grupa ta liczyła już 58 zawodników. Mało tego, u 28 dalszych kolarzy ciśnienie skurczowe było jeszcze niższe, wynosząc 75 — 85 mmHg.

Stosunkowo rzadziej stwierdzało się na kilka godzin przed wyścigiem ciśnienie skurczowe odpowiadające wartości spoczynkowej. Natomiast najrzadziej ciśnienie skurczowe przewyższało wartość spoczynkową. Wzrost ten był zasadniczo bardzo niewielki, bo wynoszący przeważnie 10 mmHg ponad wartość spoczynkową.

Ciśnienie rozkurczowe w pierwszych godzinach odpoczynku po ukończeniu poszczególnych etapów biegu kolarskiego przedstawiało bardzo różnorodny obraz. Na podstawie naszych spostrzeżeń trudno wyciągnąć jakieś konkretne wnioski, zwłaszcza że wyniki uzyskane na jednych etapach nie pokrywają się z wynikami z innych etapów. W każdym bądź razie wahania ciśnienia rozkurczowego były niewielkie, zamykające się przeważnie w granicach 10 mmHg tak dla podwyższenia jak i obniżenia.

Na ogół możemy przyjąć, że dość częstym odczynem ciśnienia rozkurczowego w pierwszych godzinach odpoczynku był jego spadek, jak już zaznaczyliśmy, przeważnie o 10 mmHg. czasami dochodzący do 20 mmHg, a prawie nigdy nie przekraczający 30 mmHg.

Drugim co do częstości typem reakcji ciśnienia rozkurczowego w okresie odpoczynku był jego wzrost. Wielkość tego wzrostu mniej więcej odpowiadała spadkowi, tj. również wahała się najczęściej w granicach 10 mmHg: reakcja ta na niektórych etapach występowała nawet nieco częściej niż reakcja spadku ciśnienia.

Wreszcie trzecim typem reakcji ciśnienia rozkurczowego, tak samo niezbyt zresztą rzadkim, był powrót ciśnienia do wartości spoczynkowej.

W badaniach następnych, na kilka godzin przed startem do dalszego etapu, zachowanie się ciśnienia rozkurczowego u kolarzy było dość podobne do poprzedniego. Tutaj również najczęściej spostrzegało się spadek ciśnienia rozkurczowego. Spadek ten co do wielkości bywał nieco większy, dochodzący często do 30 mmHg. Było to prawdopodobnie, tak jak w ciśnieniu skurczowym, objawem wzmożonego napięcia nerwu błędnego.

Na drugim co do częstości miejscu był wzrost ciśnienia. Wzrost

ten najczęściej nie przekraczał 10 mmHg. Wreszcie nieco rzadziej spotykało się ciśnienie rozkurczowe zgodne z wielkością spoczynkową.

### *Tętno*

Tętno u kolarzy przed wyścigiem było dość wolne: na 98 zbadanych u 75 zawodników wynosiło ono od 48 do 70 na minutę. U pozostałych wahało się pomiędzy 75 do 90 uderzeń na minutę. To nieco przyśpieszone tętno, jak na wytrenowanych zawodników, podobnie zresztą jak trochę wyższe ciśnienie skurczowe krwi u tychże kolarzy, należałoby położyć na karb tremy przedstartowej. W tej grupie znajdował się nawet późniejszy zwycięzca wyścigu, mając tętno 84/min.

Zachowanie się tętna po ukończeniu poszczególnych etapów, jak widać z poniższego zestawienia, przedstawia się w ten sposób, że po pierwszych trzech etapach przyśpieszenie tętna na mecie stosunkowo nie było zbyt duże, bo wahało się od 85/min do 130/min.

| Częstość tętna | Spocz. | Na mecie poszczególnych etapów | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 190 | | | | | | | | 1 | |
| 180 | | | | | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 |
| 170 | | | 2 | | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 160 | | | | 2 | 3 | 9 | 4 | 3 | |
| 150 | | | | | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 140 | | | | 2 | 4 | 9 | 6 | 5 | 8 |
| 130 | | 1 | 2 | 9 | 20 | 10 | 6 | 13 | 6 |
| 120 | | 5 | 8 | 14 | 10 | 7 | 10 | 14 | 10 |
| 110 | | 15 | 20 | 14 | 6 | 2 | 10 | 9 | 5 |
| 100 | | 12 | 17 | 11 | 3 | 3 | 6 | 6 | 11 |
| 90 | 2 | 5 | 7 | 3 | | 1 | | | 11 |
| 85 | 8 | 11 | 5 | 4 | | 1 | | | 3 |
| 80 | 2 | | | | | | | | |
| 75 | 8 | | | | | | | | |
| 70 | 30 | | | | | | | | |
| 65 | 8 | | | | | | | | |
| 60 | 28 | | | | | | | | |
| 55 | 3 | | | | | | | | |
| 50 | 4 | | | | | | | | |
| 48 | 2 | | | | | | | | |

Najczęściej stwierdzało się tętno 100 — 120/min. Od 4 etapu począwszy stwierdziliśmy o wiele większą częstość tętna. Przyczyny tego stanu były rozmaite. Po pierwsze więc początkowe etapy wyścigu były stosunkowo krótkie i odbywały się na doskonałych szosach jak również zawodnicy byli dość wypoczęci, „nie rozkręceni" i oszczędzali się na dalsze etapy. Według Krużkowa i Wołoczugina (cyt. według Zeliksona) im dłuższy dystans wyścigu kolarskiego, tym częstsze tętno. Przyśpieszenie tętna w trakcie długotrwałego wysiłku, jakim jest bezsprzecznie wyścig kolarski na dłuższym dystansie, nie jest zbyt duże. Kilkakrotnie mieliśmy możność badać

| Zawodnik nr startowy | 35 | 52 | 89 |
|---|---|---|---|
| Tętno przed wyścigiem | 90 | 72 | 60 |
| Tętno na trasie | 96 | 90 | 84 |

częstość tętna w czasie wyścigu i nie stwierdziliśmy zazwyczaj większego przyśpieszenia tętna, co ilustrują 3 powyższe spostrzeżenia.

Istnieje jeszcze jedna przyczyna przyśpieszenia tak tętna jak i ciśnienia na mecie. Jest nią końcowy wysiłek — intensywność finiszu. Jeśli zawodnik słabo finiszuje, to tętno i ciśnienie przyśpiesza się stosunkowo mało, jeśli natomiast zawodnik zdobywa się na duży wysiłek końcowy, to ciśnienie i tętno znacznie wzrastają. Dotyczy to tak zawodników w czołówce jak i ostatnich na mecie. Obserwowaliśmy paru notorycznych maruderów, którzy niekiedy zdobywali się na ostry finisz, a wtedy ciśnienie i tętno, które na poprzednim etapie w tych samych warunkach było niskie, nagle znacznie się podwyższało.

Należy zaznaczyć, o czym już wspominaliśmy, że na pierwszych etapach czasami zawodnicy wpadali ławą, tak że nie było mowy o właściwym finiszu. Nic też dziwnego, że otrzymaliśmy wtedy niższe wyniki, niż można się było spodziewać. Wymieniliśmy kilka najistotniejszych przyczyn, które powodowały różnice w wynikach przyśpieszenia tętna, było zaś ich z pewnością więcej.

Jeśli chodzi o częstość tętna na dalszych etapach, to największe przyśpieszenie tętna obserwowaliśmy na 5 etapie. Najbardziej istotną przyczyną tego było wzniesienie na końcowym odcinku trasy.

Ogólnie rzecz biorąc, od 4 etapu począwszy najczęściej spotykanym tętnem było 100 — 130/min.

Interesująco przedstawia się sprawa największego przyśpieszenia tętna na mecie poszczególnych etapów w porównaniu do tętna spoczynkowego, ponieważ tego rodzaju zestawienie daje nam właściwy obraz reakcji układu krążenia na wysiłek u poszczególnych zawodników. Dane te przedstawia poniższe zestawienie.

| Częstość tętna na mecie: / w spoczynku: | 115 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 90 | 1 | | | | | 1 | | | |
| 85 | 1 | | | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 80 | | | | | | 1 | | 1 | |
| 70 | 4 | 3 | 7 | 7 | | 7 | 5 | 4 | |
| 65 | | 2 | | 1 | 1 | | 2 | 1 | |
| 60 | 2 | 2 | 7 | 5 | 2 | 7 | | 1 | |
| 55 | | | 1 | 1 | | | | | |
| 50 | | 1 | 2 | | | | | 1 | |
| 48 | | | | 1 | | 1 | | | |

Z zestawienia tego widzimy, że częstość tętna na mecie dość często przewyższała spoczynkową o przeszło 100%, w poszczególnych przypadkach przekraczając tę wartość nawet o 200%, najmniejsze zaś przyśpieszenie wynosiło 27,7%.

Podobne wyniki otrzymaliśmy również i podczas pierwszego wyścigu Warszawa — Praga w 1948 roku. W ówczesnych badaniach największe przyśpieszenie tętna w porównaniu do wartości spoczynkowej wynosiło 175%, najmniejsze zaś 37%.

Według Szwarca przyśpieszenie tętna podczas zawodów nie powinno przekraczać 120 — 160% wartości spoczynkowej tętna. W naszych badaniach mieliśmy dość często przekroczenie tej cyfry. Według zapatrywań Szwarca byłoby to dowodem bądź nienależytego przygotowania się do zawodów, bądź też nadmiernej pobudliwości. układu krążenia w wyniku przetrenowania lub nadtarczyczności. Opierając się jednak na dobrych wynikach sportowych badanych przez nas kolarzy można sądzić, że zawodnicy ci przeważnie byli dobrze przygotowani, a tak znaczne przyśpieszenie tętna wynikało raczej z ciężkości wyścigu przeprowadzonego w 8 etapach po ciężkiej górzystej trasie w upalne dni i dużej ambicji sportowej, która zmuszała do wydobywania z organizmu jak największego wysiłku sportowego.

Równocześnie z kontrolą ciśnienia tętniczego krwi w okresie odpoczynku jak również na kilka godzin przed rozpoczęciem następnego etapu mierzyliśmy częstość tętna u większości kolarzy. W poniższym zestawieniu podajemy częstość tętna w spoczynku przed wyścigiem i najniższe tętno stwierdzone w okresie odpoczynku podczas całego wyścigu. Należy nadmienić, że u wielu kolarzy w ciągu kilku etapów tętno w okresie odpoczynku było bardzo wolne jednak w przytoczonym zestawieniu tego nie uwzględniliśmy podając tylko pojedyncze najniższe wartości.

*Zestawienie najniższego tętna w okresie odpoczynku i przed wyścigiem*

| Tętno w okresie odpoczynku: / przed wyścigiem: | 42 | 48 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 90 | | | | | | | 2 | | |
| 85 | | | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | | |
| 80 | | | | | | 1 | 1 | | |
| 70 | 1 | 5 | 5 | 3 | 17 | 1 | 4 | | 1 |
| 65 | | | | | 6 | | | | |
| 60 | 2 | 7 | 5 | 6 | 9 | | | | |
| 55 | | 1 | | | 3 | | | | |
| 50 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| 48 | | 2 | | | | | | | |
| Razem | 3 | 16 | 11 | 10 | 39 | 4 | 10 | | 1 |

Jak wynika z powyższego zestawienia, zwolnienie tętna, które stwierdzało się przed wyścigiem, w okresie odpoczynku występuje jeszcze wyraźniej. Podczas gdy przed wyścigiem najwolniejsze tętno 48 — 50/min. stwierdziło się zaledwie u 9 kolarzy, to w okresie odpoczynku w grupie tej znajduje się 27 kolarzy oraz 3 dalszych, u których tętno wynosiło 42/min. Mamy więc 5-krotny wzrost liczebności w grupie najbardziej wyrażonej bradycardii.

W pojedynczych tylko przypadkach tętno przed wyścigiem było wolniejsze niż w okresie odpoczynku na poszczególnych etapach. W dalszej grupie przed zawodami u 31 zawodników stwierdziliśmy tętno 55 — 60/min., w okresie zaś odpoczynku grupa ta co do liczebności wzrasta do 49 kolarzy.

Tak znaczne zwolnienie tętna w okresie odpoczynku u kolarzy, podobnie jak i niskie ciśnienie tętnicze, jest wynikiem wzmożonego napięcia nerwu błędnego. Charakterystycznym zjawiskiem było to, że w miarę trwania wyścigu zwiększało się zwolnienie tętna tak co do częstości występowania jak również i stopnia jego nasilenia.

## *Wnioski*

Podczas 8 etapowego wyścigu kolarskiego na trasie Praga — Warszawa, przy udziale 98 kolarzy, wykonano 1 187 pomiarów ciśnienia tętniczego krwi i tętna. Na podstawie dokonanych badań przychodzimy do następujących wniosków.

W spoczynku przed wyścigiem kolarze odznaczali się niskim ciśnieniem tętniczym i wolnym tętnem. U niektórych, również dobrze wytrenowanych zawodników, w wyniku tremy przedstartowej

stwierdzało się nieco wyższe wartości zarówno ciśnienia skurczowego jak i tętna. Jednak ciśnienie skurczowe nie przekraczało 140 mmHg, tętno zaś dochodziło do 90/min.

Ciśnienie tętnicze krwi na mecie poszczególnych etapów w pierwszej połowie wyścigu cechowało się spadkiem ciśnienia skurczowego, w drugiej zaś połowie równie często występował wzrost ciśnienia. Stosunek liczbowy ciśnienia skurczowego bez zmian, do wzrostu jego i obniżenia na mecie etapów przedstawiał się mniej więcej, jak: 1:2:4. Przeciętny spadek i wzrost ciśnienia skurczowego był prawie jednakowy, wynosząc około 23 mmHg. W pojedynczych przypadkach ciśnienie skurczowe było bardzo niskie, dochodząc do 60/50 mmHg.

Ciśnienie rozkurczowe na mecie cechowało się najczęściej nieznacznym spadkiem, trochę rzadziej występował niewielki wzrost ciśnienia, najrzadziej zaś ciśnienie rozkurczowe pozostawało bez zmian. Wahania ciśnienia rozkurczowego przeważnie zamykały się w granicach 10 — 20 mmHg.

Ciśnienie krwi w kilka godzin po ukończeniu etapu wykazywało przeważnie pewien spadek, najczęściej 10 — 20 mmHg. Przy dalszym badaniu, wykonywanym następnego dnia rano przed startem do dalszego etapu, ciśnienie tętnicze dość często, w wyniku zwiększonego napięcia nerwu błędnego, było jeszcze niższe. Hypotonia w okresie odpoczynku zwiększała się w miarę trwania wyścigu, tj. na dalszych etapach nasilała się.

Amplituda ciśnienia krwi w spoczynku najczęściej wahała się w granicach 30 — 60 mmHg, po wysiłku zaś zazwyczaj zmniejszała się, dochodząc w niektórych przypadkach nawet do 10 mmHg. Amplituda ciśnienia po odpoczynku na etapach zwiększała się.

Jeśli chodzi o reakcję ciśnienia tętniczego krwi na mecie, to w 44% otrzymaliśmy reakcję korzystną, w 25,2% reakcja była niepożądana, zaś w 30% — niekorzystna.

Na tej podstawie należałoby wnioskować, że część zawodników nie była dostatecznie przygotowana lub w ogóle nie nadawała się do brania udziału w tak poważnej imprezie sportowej.

Tętno w przeddzień wyścigu u większości kolarzy było dość wolne, na poszczególnych zaś etapach ulegało przyśpieszeniu. Przyśpieszenie to najczęściej wahało się w granicach 100 — 140 min.

W porównaniu do tętna w spoczynku przyśpieszenie tętna na mecie często przekraczało o 100%, dochodząc w pojedynczych przypadkach nawet do 200% wartości spoczynkowej.

W okresie odpoczynku stwierdzało się znaczne zwolnienie tętna. Zwolnienie to na poszczególnych etapach, w miarę trwania wyścigu, zwiększało się. Podczas gdy przed wyścigiem najwolniejsze tętno (48 — 50) stwierdzało się u 6 kolarzy, to w okresie odpoczynku w grupie tej znajduje się 27 kolarzy, u 3 zaś dalszych kolarzy stwierdzono tętno 42/min, a więc nastąpił 5-krotny wzrost liczebności. Zwolnienie tętna jest również wynikiem silnie zaznaczonej przewagi nerwu błędnego.

Mgr ZYGMUNT KRAUS

# METODA NAUCZANIA I SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ TECHNICZNYCH W SIATKÓWCE

Niezmiernie trudno byłoby wyszkolić zawodnika w siatkówce, ograniczając naukę tylko do ćwiczeń technicznych, gdyż wartość zawodnika zależy nie tylko od opanowania przez niego techniki i taktyki gry, lecz również od rutyny, nabytej przez częstą grę, oraz wyrobionego w niej zmysłu zespołowości.

Jaką więc metodę zastosować w nauczaniu gier zespołowych, by jak najszybciej osiągnąć cel?

Nauczanie ruchu można prowadzić trzema metodami: metodą całości (syntetyczna), metodą rozczłonkowania (analityczna) i pośrednią metodą kompleksów.

M e t o d a s y n t e t y c z n a okazała się najbardziej naturalna. Pozwala ona na nauczanie w całości danej gry czy też danego elementu techniki bez naruszenia samej istoty gry zasadniczych jej form. Poza tym metoda ta zezwala na wykorzystanie w zupełności indywidualnych uzdolnień uczących się do dokonania wyboru najbardziej racjonalnych ruchów.

Istotą każdej gry są jej elementy techniczne; w siatkówce będzie to: zagrywka, przyjęcie i odbicie piłki, atak i obrona.

Forma i warunki wykonania ruchów zmieniają się często. Ucząc ćwiczeń technicznych — np. zagrywki, zmuszamy ćwiczących zagrywać dostosowując warunki ćwiczeń do wieku, płci, sprawności i zaawansowania ćwiczących, czyli uczymy danego ruchu czy też elementu techniki w całości, a przeprowadzając ćwiczenia zbiorowo, dajemy równocześnie możność rozwinięcia się indywidualnych właściwości ćwiczących.

Nauczanie przez stosowanie ćwiczeń technicznych, fragmentów gry, gry szkolnej czy też form zabawowych, ściśle związanych z techniką gry w siatkówkę, jest syntetyczną formą nauczania. Nie jest to jednak mechaniczne kopiowanie jednej techniki gry przez wszystkich, lecz wybranie ogólnej, najistotniejszej i najekonomiczniejszej formy. W ten sposób przy nauczaniu np. zagrywki tenisowej, technika wykonania będzie ogólna i jedyna dla wszystkich, wykonanie zaś ruchu u każdego zawodnika będzie odmienne, dostosowane do specyficznych

właściwości psychologicznych i konstytucji.

Stosując metodę syntetyczną, możemy nauczać elementy techniki w całości lub rozbijać na ćwiczenia prostsze z tym, że istota tego ćwiczenia będzie nie zmieniona.

Metoda rozczłonkowania (analityczna) ma stosunkowo małe znaczenie w nauczaniu siatkówki. Jest to rozbicie całości ruchu, np. zagrywki, na oddzielne ćwiczenia: ręki, tułowia, nóg — następnie połączenie tychże oddzielnych ruchów, by w końcu wykonać całą zagrywkę. Uciekamy się do wyodrębnienia jakiegoś ruchu tylko w tym wypadku, jeżeli przy nauczaniu, np. zagrywki, widzimy, że błąd leży w wadliwym wykonaniu zamachu ramieniem lub w podrzuceniu piłki.

Metoda kompleksów czyli pośrednia może być zastosowana w nauczaniu elementu młodzieżowego, kondycyjnie nie przygotowanego lub o stosunkowo małej zdolności ruchowej. Prowadząc nauczanie należy pokazać dobrą grę i zapalić początkujących do niej lub do wykonywania poszczególnych ćwiczeń, dozując ich trudność lub stosując formę zabawową i gry pomocnicze. Jednym słowem, zacząć od metody syntetycznej, na niej bazować, analityczną zaś uważać jako pomocniczą. Sprawność siatkarza można wyrobić tylko przez ćwiczenia z piłką lub samą grę, podobnie jak sprawność skoczka przez skok, a biegacza przez bieg. Wszelkie inne gry pomocnicze, mniej związane lub zbliżone z techniką, traktujemy jako przenoszenie się wprawy.

### *Tok lekcyjny*

Tak nauczanie jak i trening muszą być oparte na planie pracy: rocznym, sezonowym i miesięcznym, uwzględniającym plan rozgrywek PZKSS czy też rozgrywek szkolnych lub nie rozgrywek po linii Związków Zawodowych. Na tym planie pracy, na wytycznej, jaką sobie stawiamy do wykonania w okresie rocznym, opieramy budowę każdej godziny zajęć. W planowaniu treningu czy lekcji siatkówki pomocny nam będzie ogólny schemat toku lekcyjnego, na podstawie którego budujemy osnowę lekcyjną.

### Schemat toku lekcyjnego

I. *Część wstępna*

1. Ćwiczenia porządkowe — zbiórka, powitanie, kontrola obecności, podanie tematu.
2. Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe — gimnastyka, marszobieg, piłki lekarskie, przygotowanie do SPO.

II. *Część główna*

1. Ćwiczenia techniczne — w formie zabawowej, w formie ścisłej.
2. Fragmenty gry o założeniu technicznym.
3. Fragmenty gry o założeniu taktycznym.
4. Gra — w formie uproszczonej, gra szkolna, gra właściwa.

III. *Część końcowa*

1. Ćwiczenia uspokajające.
2. Omówienie — wyników pracy, przepisów, uwagi wychowawcze, pożegnanie.
3. Kąpiel.

Osnowa lekcyjna nie musi zawierać wszystkich punktów toku lekcyjnego. W zależności od celu lekcji największy nacisk kładziemy na technikę, taktykę lub grę. Dlatego zawierać może np. prócz części I i III ćwiczenia techniczne i grę, niekiedy przed zawodami może być oparta na fragmentach gry o założeniu technicznym i fragmentach gry o założeniu taktycznym.

Pierwsza część lekcji — to ćwiczenia porządkowe, których zadaniem jest ujęcie treningu w ramy organizacyjne i — w myśl zasad dydaktycznych świadomości i aktywności — zapoznanie ćwiczących z celem lekcji czy też treningu, z najistotniejszym założeniem taktycznym czy też technicznym. Część ta zawiera też ćwiczenia kondycyjne, które mają na celu wzmocnić organizm i przygotować go do właściwej pracy. Stosowanie gimnastyki jest niezbędnie wskazane, a marszobieg i ćwiczenia z piłkami lekarskimi stosuje się w zespołach o słabej kondycji fizycznej. Opierając się na wyżej podanym schemacie, nie należy rozumieć, że w ćwiczeniach kondycyjnych mamy stosować gimnastykę, marszobieg i ćwiczenia z piłkami lekarskimi na jednej lekcji. Stosujemy jedną z tych grup ćwiczeń w zależności od warunków, zespołu ćwiczącego i celu, który chcemy osiągnąć.

Część druga — główna — to zasadnicza lekcja, nauka poszczególnych elementów techniki i ich doskonalenie. Każdy zawodnik musi mieć opanowaną zagrywkę, podanie, wystawienie, atak i obronę, a ponieważ łatwiej uczyć poszczególnych zagrań w ćwiczeniach, więc na tę grupę ćwiczeń kładziemy główny nacisk w nauczaniu początkujących, wprowadzając współzawodnictwo gry i zabawy pomocnicze. Z zaawansowanymi skracamy czas ćwiczeń technicznych, uwzględniając specjalnie elementy techniki słabo lub źle opanowane. Fragmenty gry to łączenie kilku elementów gry w całość, opanowanie techniki w warunkach gry lub nauczanie taktyki, np. najkorzystniejszego ustawienia na boisku, ruchu poszczególnych graczy i całego zespołu w czasie ataku czy też obrony, rozprowadzenia piłki itp.

Gra powinna być wprowadzana na każdej lekcji i na każdym stopniu wyszkolenia tak w zespołach początkujących jak i zaawansowanych. W zespołach początkujących gra może być prowadzona w formie uproszczonej, tzn. że bierze w niej udział dowolna ilość graczy, bez określenia granic boiska i ilości podań w zespole po jednej stronie siatki, a nawet może być dozwolone wielokrotne odbicie piłki przez tego samego gracza. W miarę podnoszenia się poziomu techniki u ćwiczących i zapoznawania się z przepisami gry doprowadzamy grę do formy sportowej, opartej na przepi-

sach PZKSS. Wysokość siatki dla młodzieży uzależniamy od stopnia zaawansowania i wieku. W treningu stosujemy tzw. grę szkolną, polegającą na tym, że instruktor przerywa grę nie tylko w razie popełnienia błędów technicznych, ale również zwraca uwagę na błędy taktyczne lub z góry, przed grą, daje drużynie założenie taktyczne, np. atak z pierwszej piłki, atak z przerzutki, blok w trójkę i asekuracja itp.

*b) Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe*

Zadaniem ćwiczeń kondycyjno - sprawnościowych jest nie tylko rozruszanie organizmu i przygotowanie go do pracy. Stanowią one podbudowę zasadniczych ćwiczeń technicznych. Dlatego przygotowanie gimnastyczne trwające od 5 do 15 minut zawiera obok ćwiczeń wolnych — ramion, tułowia i nóg — ćwiczenia specjalne, potrzebne do wyrobienia sprawności siatkarza. Ćwiczenia gimnastyczne rąk i nóg poprzedzielane są ćwiczeniami tułowia we wszystkich płaszczyznach lub z nimi łączone.

W ćwiczeniach nóg w dużym stopniu uwzględnia się podskoki, wyskoki, wymachy, wypady, przysiady i wspięcia. Ćwiczenia ramion mają za zadanie maksymalne zwiększenie ruchowości we wszystkich stawach i dlatego najczęściej stosowane są wymachy i krążenia. Gra sytuacyjna, przyjmowanie piłek w postawie lotnej, leżącej i w upadku, wymagają zastosowania w zaprawie ćwiczeń parterowych jak przewrotów, przerzutów i podporów.

I. Ćwiczenia w formie ścisłej

1. Bieg dookoła sali, z wyskokiem w górę do koszy lub przy siatce (odbicie z dwu i jednej nogi).

2. Bieg z wyskokiem w górę co trzeci krok.

3. Wyskok w górę za każdym krokiem (w marszu lub biegu).

4. Bieg ze zmianą tempa (zryw) na pierwszy gwizdek, na drugi zatrzymanie w postawie siatkarskiej w obronie.

5. Bieg, gwizdek na zatrzymanie i rzucenie się na ziemię w lewo lub prawo.

6. W małym rozkroku krążenie ramion w przód, w tył (różnostronne krążenie ramion).

7. W małym rozkroku zwieranie i rozwieranie palców rąk.

8. Krążenie zwiniętych pięści w stawie nadgarstkowym.

9. Krążenie ramion w stawach barkowych, łokciowych i dłoni w stawach nadgarstkowych.

10. W wypadzie wymachy ramion w górę.

11. Wypad prawą nogą w przód lewa ręka w górę, podskokiem zmiana rąk i nóg.

12. Wymach ramion w przód, w dół, w górę i ze skłonem tułowia w dół.

13. Podskoki w przód, w tył, w lewo, w prawo.

14. Przysiad podparty, wyprosty nóg w kolanach.

15. Przysiad podparty, z odbicia obu nóg, przygotowanie do stójki.

16. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej, z zamachem ramienia w górę nad głową (zagrywka zamachowa).

17. Ugięcie ramion w podporze przodem.

18. Podpór przodem na palcach dłoni, na raz — wyrzut w tył nóg do rozkroku, na dwa — złączenie nóg do podporu, na trzy — powrót do przysiadu.

19. Krążenie tułowia w rozkroku (ósemka).

20. Przewroty w przód i w tył.

21. Ze stania, opad w przód, w dół do podporu.

22. Wypad w prawo i w lewo z wymachem ramion w przód.

II. Ćwiczenia w formie zabawowej

1. Walka kogutów (w przysiadzie).

2. Bieg na czworakach (wyścig rzędów).

3. Bieg zajęczy (wyścig rzędów).

4. Berek kucany.

5. Wyścig taczek (w szeregach).

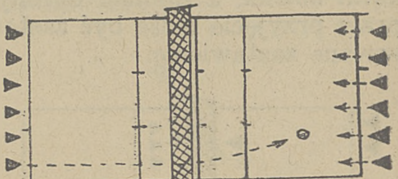
Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe należy przeprowadzać w tempie, to znaczy tak, by jedno ćwiczenie łączyło się z drugim. W tym celu instruktor objaśnia ćwiczenie lub wydaje rozkaz do jego rozpoczęcia już w czasie ćwiczenia poprzedzającego. Grupa wyżej podanych ćwiczeń nie obejmuje całości gimnastycznego przygotowania siatkarza. Wyczynowcy, prócz ćwiczeń kondycyjnych na lekcji czy też treningu, muszą dwa razy w tygodniu mieć zwykłą gimnastykę, z uwzględnieniem ich specjalizacji.

15 min. tok ćwiczeń kondycyjno-sprawnościowych:

1. Ćwiczenia porządkowe.
2. Bieg.
3. Ćwiczenia nóg i ramion, łącznie z ćwiczeniami tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.
4. Ćwiczenia rąk.
5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.
6. Ćwiczenia nóg i ramion łącznie.
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poziomej.
8. Bieg na czworakach, skoki zajęcze.
9. Podskoki.
10. Podpory, przewroty (ew. parterowe).
11. Ćwiczenia korektywne i uspokajające.

*Ćwiczenia techniczne w formie zabawowej, zabawy i gry pomocnicze*

Zagrywka.



Rys. 1.

1. Grający, w liczbie 4 — 8 w każdej drużynie, ustawiają się w szeregach poza linią końcową boiska. Kapitan drużyny, która wylosowała prawo pierwszej zagrywki, zagrywa na boisko przeciwnika. W momencie uderzenia piłki strona przeciwna wybiega na boisko, starając się przyjąć zagrywkę. Z kolei zagrywa ten

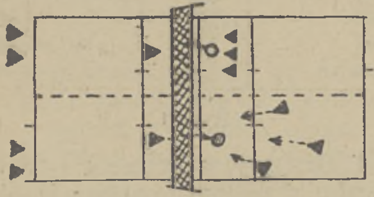
z zawodników, który zagrywkę przyjął czy odbił prawidłowo piłkę w górę. W razie nieprzyjęcia zagrywki zalicza się punkt drużynie zagrywającej. Grę prowadzi się do 15 punktów.

„Wszystko wolno“: odbijanie piłki w dowolny sposób (zbicia, kiwania).

2. Ruch grających po siecznych względnie średnicy koła, z tym że każda piłka zbita, „kiwnięta“ musi być przez przyjmującego wyprowadzana wysoko w górę. Prowadzimy w dwu lub więcej grupach, uwzględniając współzawodnictwo, w jak najdłuższym utrzymaniu piłki w powietrzu przez każdą z grup.

Obrona i atak.

3. Grający, 3 na 3, grają na połowie boiska, do 10 punktów, z tym że jedna strona atakuje, druga broni przez przyjęcie piłki. Atakują wszyscy po kolei, podrzucając samym sobie piłkę. Ćwiczenie może być przeprowadzone na wprost lub po przekątni boiska, a zamiast obrony przez przyjęcie może być zastosowane zastawienie.



Rys. 2.

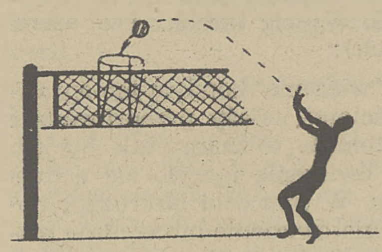
4. Wszystkie ćwiczenia w podaniu w rzędach, w szeregach, przy zastosowaniu współzawodnictwa w grupach, wprowadzają ożywienie i mogą być traktowane jako zabawy.

5. Rzucanka przez siatkę piłką lekarską 1,5 kg. Grający w drużynach, od 4 do 8, przerzucają piłkę na boisko przeciwnika, który w ciągu 3 podań musi ją przerzucić z powrotem przez siatkę. Piłkę należy rzucać z pozycji chwytu. Niezłapanie piłki na boisku równoznaczne jest ze stratą punktu.

6. Odbijanie piłki od ściany z zastosowaniem współzawodnictwa. (Ilość odbić przez każdego z ćwiczących).

7. To samo ćwiczenie w formie zabawowej w rzędach. Odbijający przechodzi na koniec rzędu. Piłka odbijana jest od ściany pod kątem (dla początkujących: chwyt piłki i rzut do ściany z pozycji chwytu).

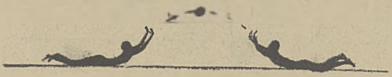
8. Uwzględnienie współzawodnictwa przy ćwiczeniu podań — wystawiań z pozycji lewego, środkowego i prawego obrony w ramę zaczepioną do siatki. (Odbicie podrzuconej piłki przez współpartnera, tak by wpadła do ramy zawieszonej z prawej i lewej strony siatki.



Rys. 3.

9. Przyjmowanie piłek niskich z upadkiem na matę 5 × 5. Uczestnicy ustawiają się poza matą i odbijają piłkę podaną na środek maty. Punktuje się prawidłowe odbicie piłki w górę.

10. W kole w pozycji leżącej odbijanie piłki w górę, z zastosowaniem współzawodnictwa w ilości odbić przez każdą grupę ćwiczących.



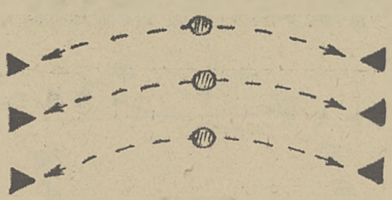
Rys. 4.

TECHNIKA

*Ćwiczenia w formie ścisłej*

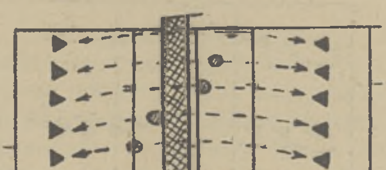
Z a g r y w k a.

1. W szeregach naprzeciw siebie bez siatki (odległość zależna od warunków fizycznych ćwiczących).



Rys. 5.

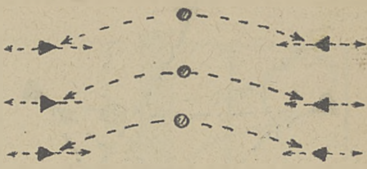
2. W szeregach naprzeciw siebie przy siatce (zaawansowani zagrywają spoza linii końcowej boiska).



Rys. 6.

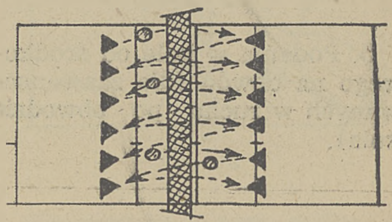
P o d a n i e.

1. W szeregach naprzeciw siebie bez siatki podania w dwójkach wysokim łukiem, w ruchu do przodu i w tył.



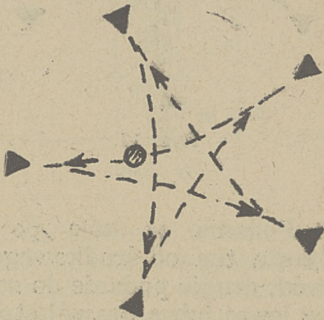
Rys. 7.

2. Podania piłki w szeregach naprzeciw siebie (dla zaawansowanych przez siatkę).



Rys. 8.

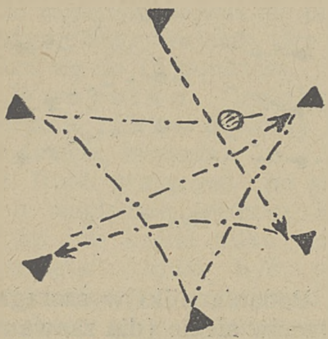
3. Podania w kole co drugiemu w miejscu (nieparzysta liczba ćwiczących).



Rys. 9.

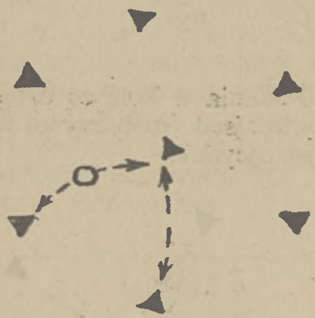
4. Podania w kole co drugiemu z przebiegnięciem w kierun-

ku podania (parzysta liczba ćwiczących).



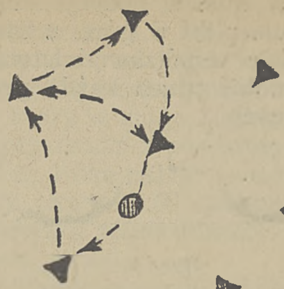
Rys. 10.

5. Podania w kole od środkowego na obwód (dla zaawansowanych w ruchu po obwodzie koła).



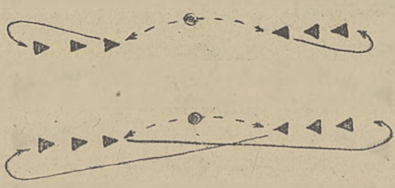
Rys. 11.

6. Podania w kole po linii trójkąta, tzn. od środkowego na obwód, drugie podanie do sąsiada z lewej lub z prawej strony, a trzecie podanie do środka (dla zaawansowanych ćwiczenie to wykonuje się w ruchu po obwodzie koła; podania w kierunku biegu).



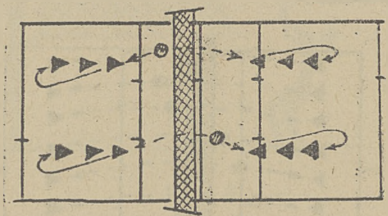
Rys. 12.

7. Podania w rzędach (zaawansowani przebiegają po odbiciu piłki na koniec przeciwnego rzędu).



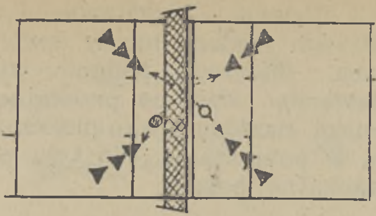
Rys. 13.

8. Podania w rzędach poprzez siatkę. Po podaniu przebiec na



Rys. 14.

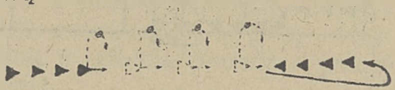
koniec swego rzędu (zaawansowani odbijają piłkę po przekątnej boiska. Rys. 15).



Rys. 15.

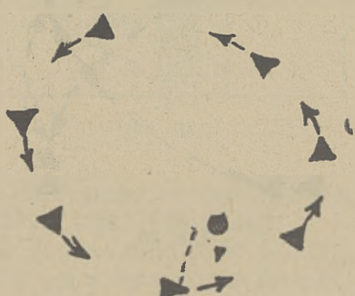
W y s t a w i a n i e.

1. W rzędach w marszu lub biegu wystawianie piłki nad głową.



Rys. 16.

2. W kole w marszu lub biegu wystawiania piłki nad głową.

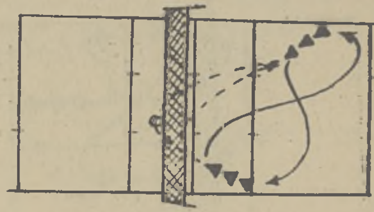


Rys. 17.

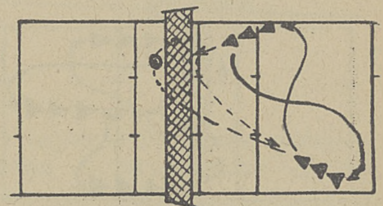
3. Połączenie wystawienia z podaniem „raz nad głową, drugi raz oddać“. We wszystkich ćwiczeniach podania: w rzędach, szeregach i kołach może być włączone odbicie piłki w górę nad głową.

W y s t a w i e n i e z p i e r w s z e j p i ł k i (p o d a n i e — w y s t a w i e n i e).

Dwa rzędy po przekątnej boiska, jeden na stanowisku prawej obrony, drugi na stanowisku lewego ataku lub odwrotnie.

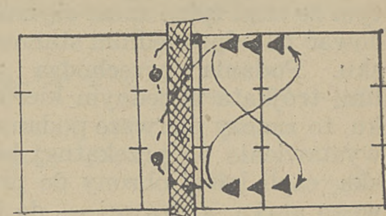


Rys. 18.



Rys. 19.

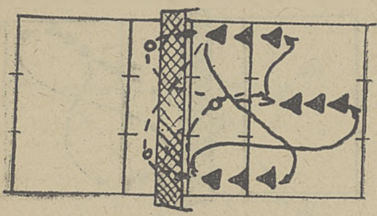
Wystawienie przy siatce z przerzutki — dwa rzędy na stanowisku prawego i lewego ataku (dla zaawansowanych wystawienie z wyskoku).



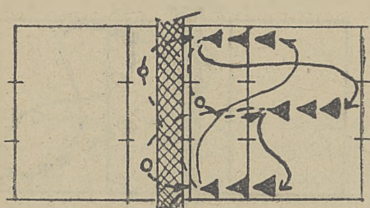
Rys. 20.

1. Ćwiczenie w wystawieniu z pierwszej piłki i z przerzutki — trzy rzędy: dwa na stanowisku prawego i lewego ataku, trzeci na stanowisku środkowego, prawego lub lewego obrony. Wystawienie — podanie w trójkącie. Po odbiciu piłki ćwiczący przechodzi do następnego rzędu

w kierunku lotu piłki, rys. 1. To samo ćwiczenie w odwrotnym kierunku.

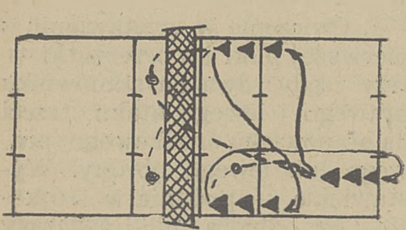


Rys. 21.



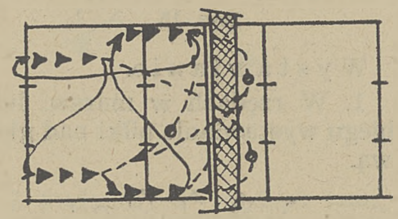
Rys. 22.

2. Podobnie jak wskazują rysunki 21 i 22, ćwiczymy pierwsze podanie ze stanowiska prawej obrony i lewej obrony, z tym że rząd tylny musi się znajdować na odpowiednim stanowisku. Podania przechodzą po linii trójkąta w jednym kierunku, to znaczy pierwsze podanie - wystawienie po przekątnej boiska, czyli lewej obrony do prawego ataku, a prawej — do lewego ataku.



Rys. 23.

3. Podania — wystawienia w czterech rzędach lub w czwórkach. Pierwsze podanie - wystawienie idzie po przekątnej boiska, następnie jako przerzutka w polu ataku i do tyłu po przekątnej boiska.



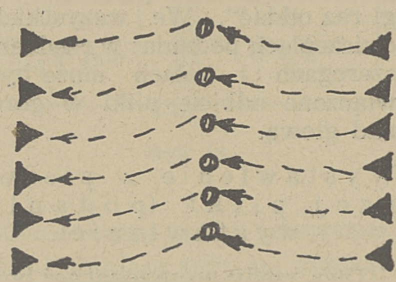
Rys. 24.



Rys. 25.

Atak.

1. Uderzenie (zbicie) piłki o ziemię w kole lub szeregach.

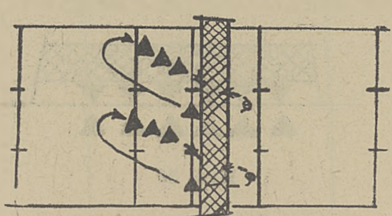


Rys. 26.



Rys. 27.

2. Rozbieg, wyskok przy siatce bez piłki, następnie chwyt piłki podrzuconej w górę (wyskok z odbicia obunóż i jednej nogi).

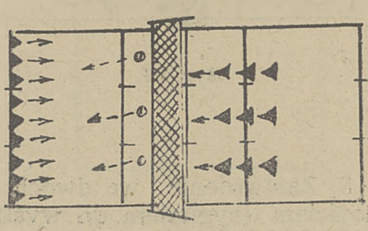


Rys. 28.

3. Powyższe ćwiczenia z uderzeniem piłki (atakiem).

4. Podrzucenie piłki w górę i zbicie jej w dowolnym kierunku przez siatkę.

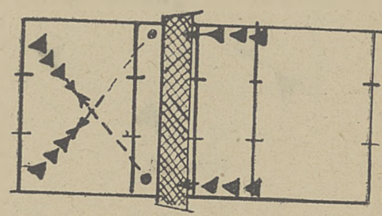
5. Podrzucenie piłki nad siatkę i zbicie jej w kierunku na wprost. Z drugiej strony przyjęcie jej przez trójkę. Zbijamy piłkę jednocześnie z prawego,



Rys. 29.

lewego i środkowego ataku — potem zmiana.

6. Podrzucenie piłki i zbicie jej po przekątnej boiska w rzędach przy siatce ze stanowiska lewego i prawego ataku.



Rys. 30.

Powyższe ćwiczenie połączyć można z ćwiczeniami obrony przez przyjęcie piłki w ruchu do przodu w kierunku piłki.

O b r o n a p r z e z p r z y j ę c i e p i ł k i.

1. W szeregach lub dwójkach zbicie podrzuconej piłki w kierunku współpartnera i przyjęcie jej przez niego oburącz palcami w ruchu do przodu.

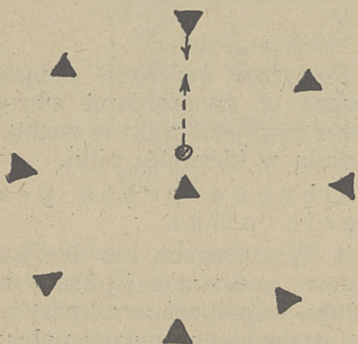


Rys. 31.

2. Zbicie piłki w kole i przyjęcie jej przez współćwiczącego. Odmiana: „Koło ze środkowym“ — środkowy zbija podaną piłkę w kierunku do stojących na obwodzie koła.

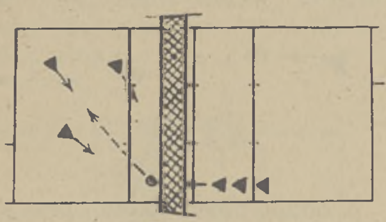


Rys. 32.



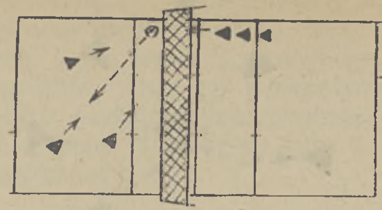
Rys. 33.

3. Obrona zbitej piłki przez lewego ataku, lewego i środkowego obrony.



Rys. 34.

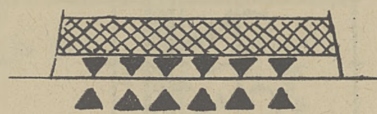
4. Obrona zbitej piłki przez prawego ataku, prawego i środkowego obrony.



Rys. 35.

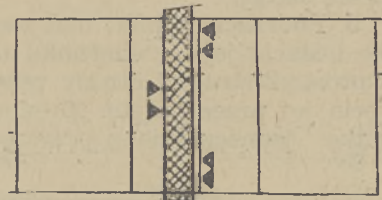
O b r o n a p r z e z z a s t a w i e n i e.

1. Zastawienie w szeregach jako nauka zastawienia pojedynczego (wyskok, ułożenie dłoni).



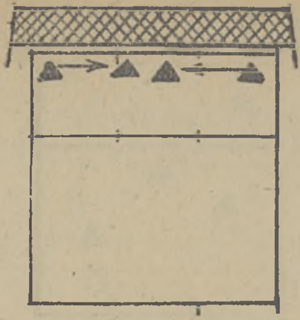
Rys. 36.

2. Zastawienie w dwójkach z miejsca.

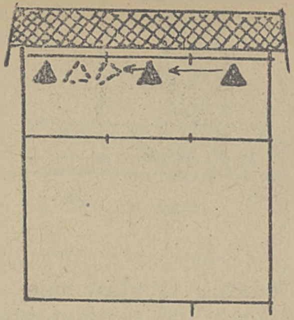


Rys. 37.

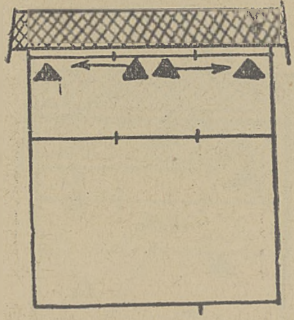
3. Zastawienie we dwóch z dojściem (sygnałem do wyskoku jest dojście współpartnera).



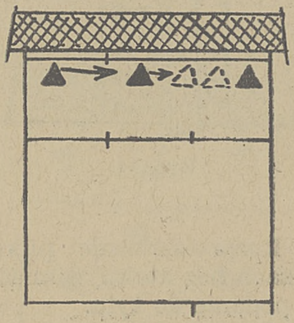
Rys. 38.



Rys. 41.

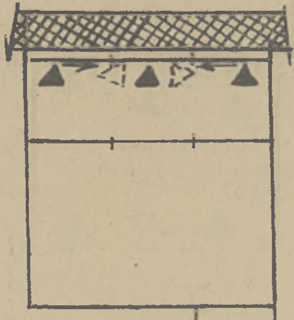


Rys. 39.



Rys. 42.

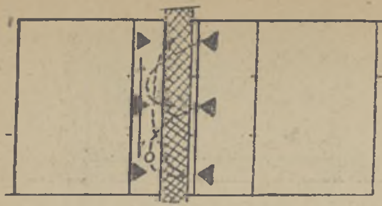
4. Zastawienie w trójkę z dojściem do środkowego, do lewego lub prawego ataku.



Rys. 40

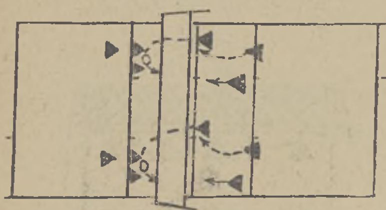
Fragmenty gry o założeniu technicznym.

1. Wystawienie w trójkach w linii po jednej stronie siatki, po drugiej — obrona przez zastawienie. W razie zdobycia piłki przez broniących — wystawienie z doprowadzeniem do ataku. Przeciwna strona broni przez zastawienie. Dowolna ilość wystawień po jednej stronie siatki. Dla zaawansowanych wystawienia z wyskoku.



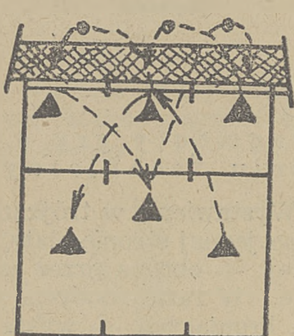
Rys. 43.

2. Podanie, wystawienie, atak w trójkach, po drugiej stronie siatki zastawienie w dwójkę, jeden asekurujący.



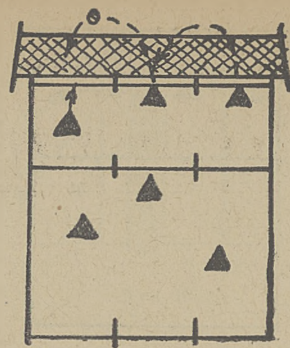
Rys. 44.

3. Rozprowadzenie piłki w szóstkach bez ataku, zamiast ataku podanie do tyłu.

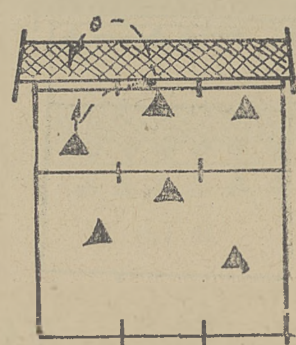


Rys. 45.

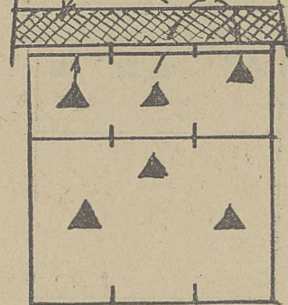
4. Rozprowadzenie piłki w linii ataku z atakiem.



Rys. 46.

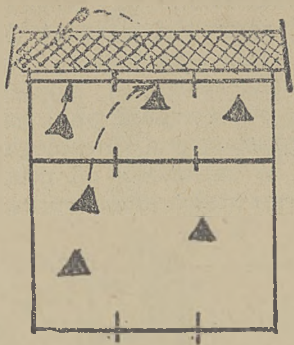


Rys. 47.

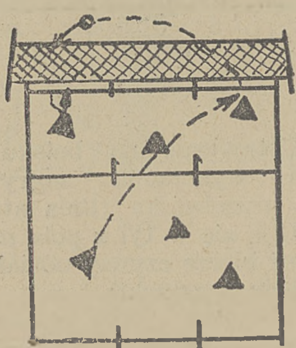


Rys. 48.

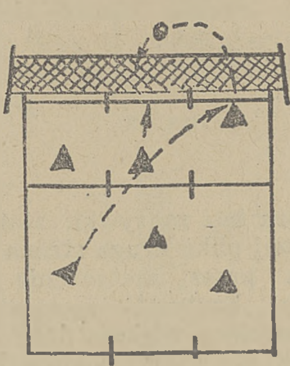
5. Rozprowadzenie piłek w szóstkach za łukiem.



Rys. 49.

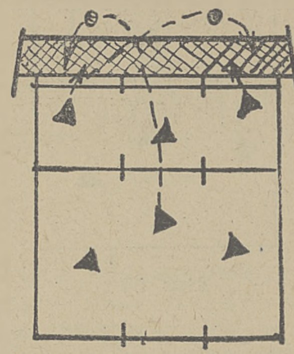


Rys. 50.

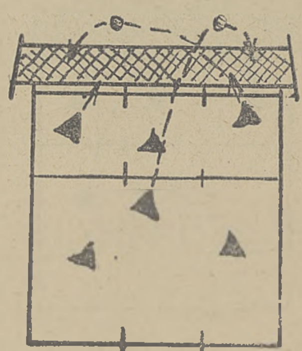


Rys. 51.

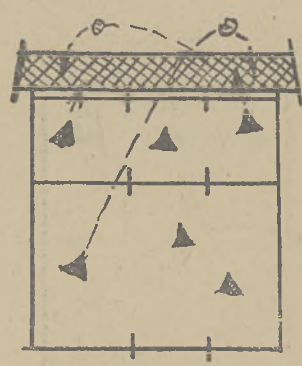
6. Atak z prawego podania i przerzutka.



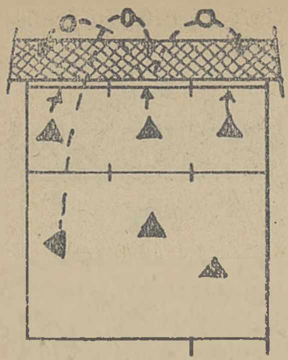
Rys. 52.



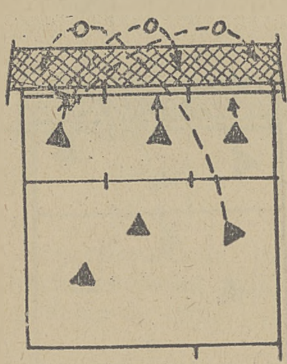
Rys. 53.



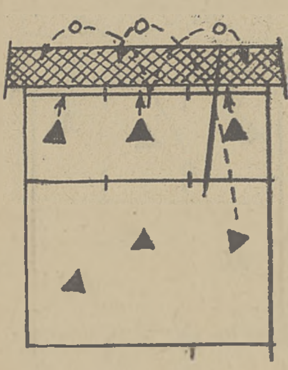
Rys. 54.



Rys. 55.



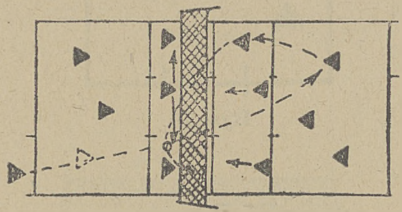
Rys. 56.



Rys. 57.

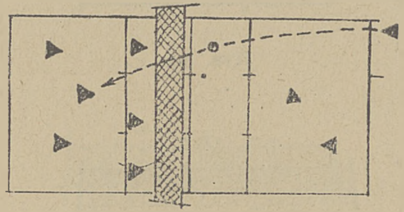
Fragmenty gry o założeniu taktycznym.

1. Ustawienie na boisku w chwili zagrywki własnej (linia ataku stoi przy siatce, każdy naprzeciw swego, i dopiero z chwilą skierowania piłki następują przesunięcia równoległe do siatki, w zależności od przewidzianego ataku przeciwnika.



Rys. 58.

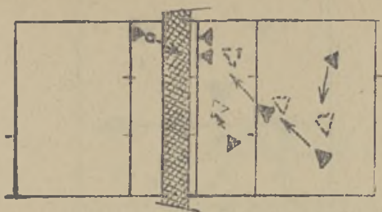
2. Ustawienie na boisku w chwili wykonania zagrywki przez przeciwnika (linia ataku wycofuje się w tył z pola martwego i bierze czynny udział w przyjęciu zagrywki).



Rys. 59.

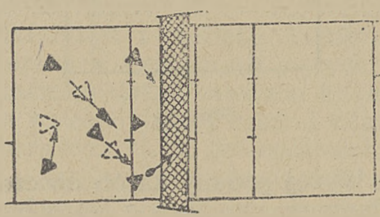
3. Gra bez zagrywki; atak z pierwszej piłki, druga strona — obrona przez zastawienie w dwójkę i kontratak (początkowo dozwolona większa ilość odbić piłki na jednej połowie boiska).

a) Rys. 1. Asekuracja przy obronie w dwójkę.



Rys. 60.

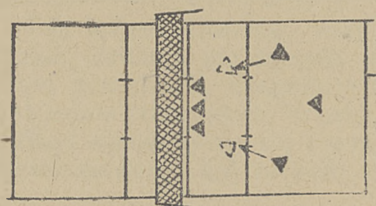
b) Rys. 2. Asekuracja w chwili ataku.



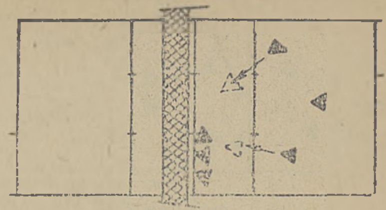
Rys. 61.

4. Gra bez zagrywki; atak z pierwszej piłki, przerzutka — druga strona, obrona przez zastawienie w dwójkę i trójkę i kontratak (początkowo dozwolona większa ilość odbić piłki na jednej połowie boiska).

a) Rys. 1. Asekuracja przy obronie przez zastawienie w trójkę.

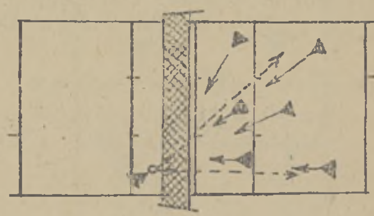


Rys. 62.



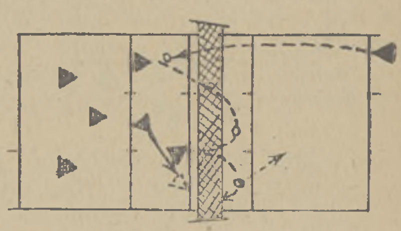
Rys. 63.

5. Gra bez zagrywki; jedna strona — atak, druga — obrona przez przyjęcie piłki w ruchu do przodu, przez wszystkich zawodników (ruch w kierunku piłki).



Rys. 64.

6. Atak ze zmianą pozycji w linii ataku.



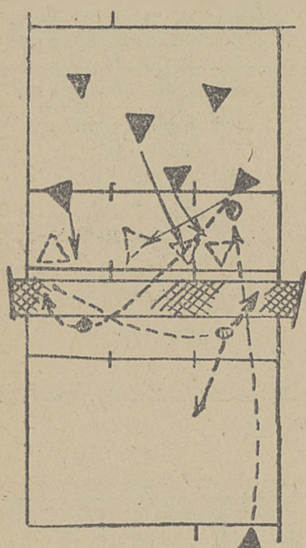
Rys. 65.

7. Atak ze zmianą pozycji w linii ataku we fragmentach gry.

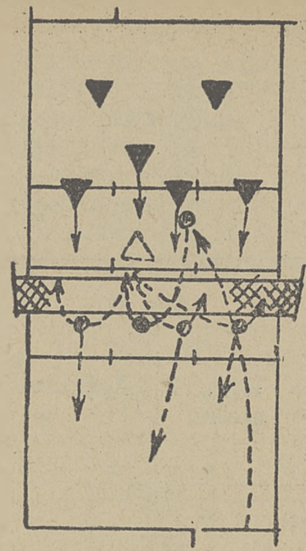


Rys. 66.

8. Atak z zasileniem linii ataku przez środkowego obrony jako wystawiającego.



Rys 67



Rys 68.

Wyżej podany zasób ćwiczeń obejmuje wszystkie elementy techniki siatkowej, a w szczególności podanie — wystawienie, przerzutkę, atak z pierwszej piłki. Opanowanie tych elementów pozwala zespołowi grać, szybko zaskoczyć przeciwnika i utrudnić mu obronę przez zastawienie. Gra oparta na tych elementach techniki nie tylko posiada olbrzymie walory widowiskowe, ale jest bardzo skuteczna. Przykłady takiej gry obserwowaliśmy w wykonaniu przodujących świata w piłce siatkowej drużyn ZSRR.

WOJCIECH LIPNIACKI

# KSIĄŻKA O LUDZIACH STALINOWSKIEGO HARTU

Dotychczas nasza znajomość radzieckiej literatury sportowej ograniczała się niemal wyłącznie do książek, broszur i artykułów ściśle fachowych — metodycznych, instrukcyjnych, technicznych. Natomiast z dorobku ZSRR na polu literatury pięknej, osnutej na tematach związanych z wychowaniem fizycznym i sportem przetłumaczono dotąd zaledwie kilka nowel (można je dosłownie policzyć na palcach jednej ręki) i kilkanaście drobnych wierszy lirycznych, rozrzuconych po czasopismach.

Książka I. Brażnina „W barwach czerwieni" * jest pierwszym większym wydawnictwem radzieckim z zakresu beletrystyki sportowej, udostępnionym czytelnikowi polskiemu. Wybór tej właśnie a nie innej pracy do przekładu uważać należy za niesłychanie trafny i fakt, że ona pierwsza z tej dziedziny ukazała się na polskich półkach księgarskich, należy poczytać tłumaczce i spółdzielni wydawniczej za niemałą zasługę.

Książka bowiem Brażnina nie jest zwykłym reportażem, jak się na pierwszy rzut oka może wydawać. Pisana lekko i barwnie, stanowi właściwie jakiś swoisty rodzaj literacki, szczęśliwe połączenie opowiadania, felietonu i esseyu. Autor — jeden z najlepszych swego czasu sprinterów radzieckich — doskonale umie się wczuć w opisywane przez siebie sytuacje, umie prawdziwie oddać przeżycia wprowadzanych w akcję sportowców, tak że książkę czyta się jednym tchem. Chwilami czytelnik zatraca poczucie lektury, a z największym napięciem obserwuje zmieniające się jakby na taśmie filmowej sytuacje.

Dla wszechstronnego naświetlenia omawianych przez siebie zagadnień, Brażnin nie zamyka się w granicach jednej gałęzi sportu, wprost przeciwnie, dysponuje całym szeregiem przekonywających przykładów czerpanych świadomie i celowo z coraz to innej dziedziny. Stąd zapoznajemy się i z radzieckim zapaśnictwem i pływaniem, z pięściarstwem i kolarstwem, z lekką atletyką i piłką nożną, nie ma

* I. Brażnin — W barwach czerwieni. Tłum. Zofia Olchowska. „Książka i Wiedza", Warszawa 1950. Str. 283 + 5. Cena 200 zł.

prawie takiej dyscypliny, która by przy nadarzającej się okazji nie była chociaż wspomniana. Przykłady nie są również brane jedynie z jednej jakiejkolwiek epoki, i choć przeważają oczywiście opisy faktów, które rozegrały się na przestrzeni ostatnich lat, to raz po raz napotykamy w książce nazwiska sportowców sprzed lat kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu. Stąd obok Grzegorza Nowaka, Heine Lippa, Mikołaja Karakułowa, Leonida Mieszkowa, Marii Isakowej, Niny Dumbadze widzimy sportowców jeszcze Rosji przedrewolucyjnej, jak np. Leonida Romanczenkę, Jana Poddubnego, Swiesznikowa, Panszyna i innych, którym w znacznej części jest poświęcony rozdział: „O pionierach rosyjskiej sławy sportowej".

Ale książka nie jest bynajmniej encyklopedią czy almanachem. Autor nie stara się wtłoczyć w ramy swej pracy tego wszystkiego, co w ramy jednego tomu nie da się zamknąć. Daje on doskonały, wyrazisty obraz całości umiejętnym zestawieniem najbardziej charakterystycznych szczegółów. Dlatego też, mimo że znajdujemy w niej niejedno opowiadanie o radzieckim mistrzu czy rekordziście świata, „W barwach czerwieni" nie jest bynajmniej książką o sławnych sportowcach. Równie często występują w niej zawodnicy mało znani, a nawet przeciętni sportowcy, wybrani spośród milionów zdobywców odznaki GTO.

Jakie jest więc założenie książki?

Krótkie epizody, uchwycone jakby migawką obiektywu fotograficznego, łączą się ze sobą w cykle, stanowiące rozdziały książki. Mamy więc rozdział „O sile", „O szybkości", „O wytrzymałości", „O zręczności". Po nich, jakby podsumowanie tych wszystkich zagadnień, następuje rozdział „O wielostronności", rozdział o wielobojach i o całokształcie systemu GTO.

Dziesiątki wymownych przykładów wskazuje na to, że wielcy mistrzowie to zwykli zdrowi ludzie, którzy jedynie dzięki długotrwałej, systematycznej pracy zdołali rozwinąć ponad przeciętną miarę swe zalety fizyczne i psychiczne, ludzie, którzy nie obawiają się żadnych trudności, w dążeniu ku zwycięstwu dla chwały swej wielkiej Ojczyzny pełni są komunistycznej siły woli i wytrwałości. Przykłady te wskazują dalej na to, że życie sportowców radzieckich połączone jest nierozerwalnymi węzłami z życiem całego narodu i że to, co stanowi treść życia narodu, jest treścią życia radzieckiego sportowca, radzieckiego działacza kultury fizycznej. Specjalny rozdział poświęcony jest sportowcom-żołnierzom, ramię przy ramieniu z milionami radzieckich patriotów walczących o wolność ZSRR i narodów Europy w czasie drugiej wojny światowej.

Książka swe zadanie: przedstawienie wspaniałych zalet, które rozwija w społeczeństwie socjalistyczna kultura fizyczna i fantastycznych wprost wyników, jakie można osiągnąć przez racjonalne i celowe uprawianie sportu — spełnia bez zarzutu.

Ażeby obraz był naprawdę pełny i wyrazisty — rozdział końcowy jest poświęcony sportowi w krajach kapitalistycznych. Wiele dowodów jest przytoczonych na to, że sport na Zachodzie nie jest

niczym innym jak tylko świetnie prosperującym przedsiębiorstwem dochodowym, a stadiony, ringi, pływalnie — targowiskiem, na których towar w postaci rozreklamowanych drużyn albo specjalnie wychodowanych rekordzistów jest pokazywany za możliwie najwyższymi opłatami. W przeciwieństwie do sportu radzieckiego — ani śladu tam szlachetnych uczuć, wypływających z zamiłowania do sportu, ani śladu dążenia do rozwinięcia poprzez kulturę fizyczną wartości społecznych.

„W barwach czerwieni“ dla czytelnika polskiego jest pracą pionierską, wprowadzającą go we wciąż niedostatecznie jeszcze znaną i rozumowaną ideologię i atmosferę sportu socjalistycznego, a jest tym cenniejsza, że pozbawiona zupełnie dziennikarskich spłyceń i banalnych komunałów. Lecz książka nie tylko wprowadza, nie tylko zapoznaje. Głębokim ujęciem poruszonych zagadnień zmusza po jej zamknięciu do powtórnego, samodzielnego przemyślenia tych spraw. Trafnością sądów i rzetelnym obiektywizmem przekonywa. Po przeczytaniu tego niesłychanie miłego tomu pozostaje mocno ugruntowane przeświadczenie, że jedynie sport radziecki jest tym, na którym może i musi się opierać nasza kultura fizyczna, o ile ma dać prawdziwe, rzetelne korzyści zarówno poszczególnym jednostkom jak i całemu społeczeństwu.

Przekład dobry z wyjątkiem wyrażeń — Krajan (str. 37) zamiast: rodak, skok potrójny (str. 119), zamiast trójskok: budzi zastrzeżenia transliteracja rosyjskich nazwisk i imion: Sjeczenowa, Sjewriukowa itd., zamiast zgodnie przyjętych: Sieczenowa, Siewriukowa. Szkoda poza tym, że tłumaczka nie zadała sobie trudu całkowitego uaktualnienia książki przez podanie (bodajby w kilku przypiskach) tych sukcesów zawodników radzieckich, które odnieśli oni po napisaniu książki przez Brażnina (połowa 1948 r.). Że taka korektura była brana pod uwagę, należy wnosić z uwagi na str. 152, gdzie podano wyniki Lippa w dziesięcioboju, uzyskane jesienią 1948 r., oraz zapowiedź pobicia przez tegoż zawodnika rekordu Morrisa, ogłoszoną w prasie w sierpniu 1949 r. (a nie 1950, jak można się domyślić z tekstu).

# WSZECHZWIĄZKOWY DZIEŃ SPORTOWCA

W niedzielę 6 sierpnia w Wszechzwiązkowym Dniu Sportowca wielomilionowa armia radzieckich sportowców złożyła meldunek partii bolszewików, rządowi radzieckiemu, ukochanemu Stalinowi o swych wynikach w walce o pokój, o swoich zwycięstwach na froncie pracy, o swoich wynikach sportowych, o tym, jak jest wykonywana historyczna uchwała Centralnego Komitetu WKP(b), o kulturze fizycznej i sporcie.

W ciągu 18 miesięcy po opublikowaniu uchwały CK WKP(b) w samych związkach zawodowych szeregi sportowców zwiększyły się o milion osób, przy czym ogólna ilość sportowców w związkach zawodowych przewyższa więcej niż dwukrotnie ich liczbę z r. 1941

W zrzeszeniach związków zawodowych w okresie jednego roku przygotowano 1 378 000 osób do zdobycia odznaki GTO, 250 000 sportowców różnych klas wyszkolono w wielu dyscyplinach sportu. Z pomocą organizacji partyjnych, komsomolskich, państwowych, związków zawodowych sportowcy osiągnęli wzrost masowości swoich szeregów, szczególnie wśród mieszkańców wsi.

Przez ostatnie 18 miesięcy sportowcy radzieccy wpisali do tabeli wszechzwiązkowych rekordów 580 poprawek, przy czym 44 z nich przewyższa rekordy światowe.

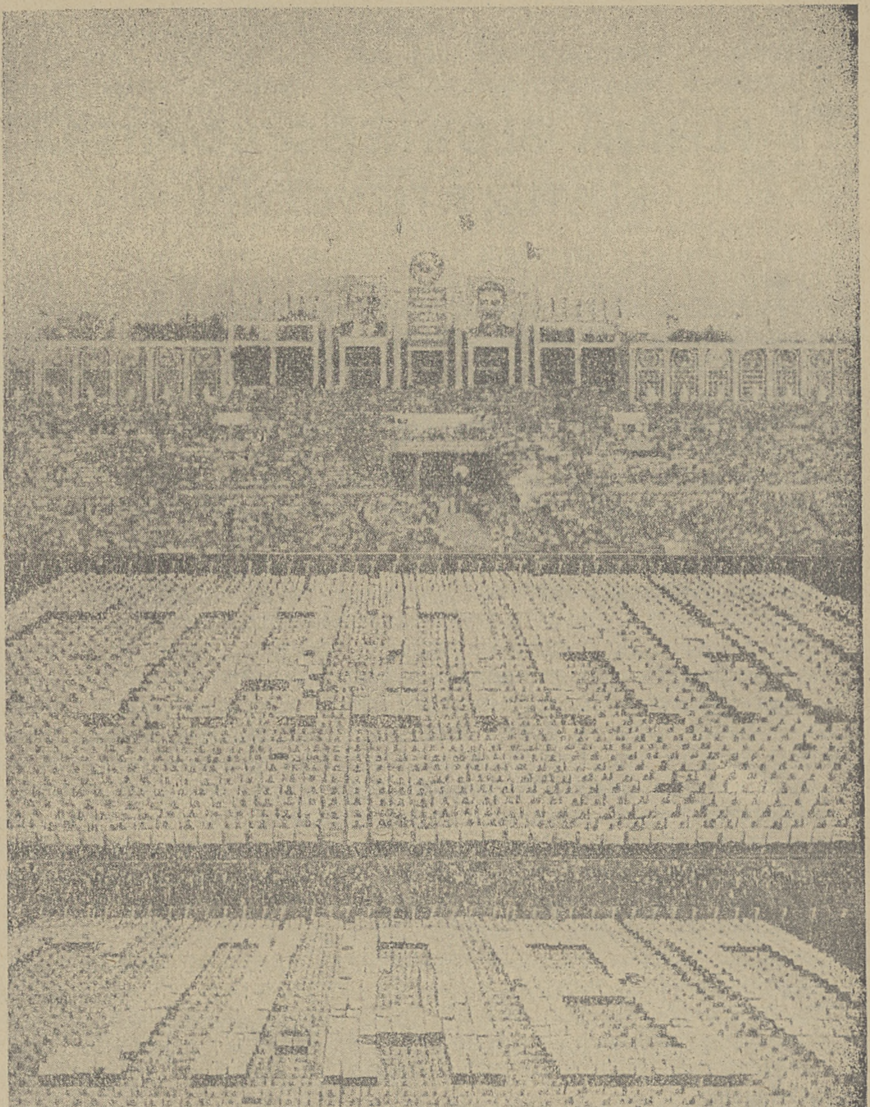
Sportowcy radzieccy odnieśli w tym czasie wiele pięknych sukcesów na zawodach międzynarodowych.

Składając dumny meldunek o wynikach pracy swojemu narodowi, sportowcy ZSRR nie mają zamiaru nawet na chwilę zatrzymać się na dotychczasowych osiągnięciach.

Wszechzwiązkowy Dzień Sportowca przeszedł pod znakiem wzmożenia walki o masowość kultury fizycznej, o nowe wyniki sportowców radzieckich, o nowe rekordy.

Wielomilionowa armia sportowców radzieckich uczciła swoje święto nowymi osiągnięciami w walce o masowość kultury fizycznej i nowymi rekordami republikańskimi, wszechzwiązkowymi i światowymi.

Święto Sportowca było wielką manifestacją patriotyzmu młodego pokolenia radzieckiego, jego płomiennego oddania ojczyźnie i partii bolszewików, gorącej wdzięczności i bezgranicznej miłości do Wodza i Nauczyciela ludzi pracy całego świata — towarzysza Stalina.



*„Stalinowi sława!" — głoszą radzieccy sportowcy.*

# II PLENUM GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

W dniach 4 i 5 sierpnia odbyło się w Warszawie II rozszerzone Plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej. W obradach wzięli udział członkowie GKKF z przewodniczącym pos. Motyką na czele, przedstawiciele WKKF, pionów i zrzeszeń sportowych oraz delegaci polskich związków sportowych. Na obrady przybył również przedstawiciel KC PZPR Włodek.

Zagajając obrady przewodniczący GKKF — pos. Motyka, stwierdził na wstępie, że przyczyną prawie półrocznej przerwy między obecnym posiedzeniem a plenum inauguracyjnym GKKF była konieczność zwołania tego zebrania po powołaniu terenowych Komitetów Kultury Fizycznej.

Następnie pos. Motyka wygłosił referat na temat: „Zagadnienie kadr na odcinku kultury fizycznej w związku z walką o realizację planu 6-letniego". Po omówieniu sytuacji międzynarodowej, w którym agresywnym planom imperialistów amerykańskich mówca przeciwstawił walkę o pokój oraz pokojowe budownictwo i rozwój ZSRR i krajów demokracji ludowej, pos. Motyka scharakteryzował obszernie plan 6-letni. Wykonanie tego planu wzmocni potencjał gospodarczy Polski, ważnego ogniwa obozu postępu i pokoju. Plan 6-letni to przede wszystkim wychowanie nowego człowieka, zdolnego do wykonania zwiększonych zadań nowego planu gospodarczego.

Mówiąc o roli kultury fizycznej w realizacji planu 6-letniego przewodniczący GKKF stwierdził, że w wykonaniu planu powinna ona spełnić ważną rolę jako niezbędny element wychowania człowieka, wychowania nowych kadr. W wychowaniu socjalistycznym kadry mogą spełnić swe zadanie tylko wtedy, jeśli będą stały na odpowiednim poziomie, stąd konieczność stałego szkolenia kadr. Miernikiem roli kultury fizycznej będzie jej wkład w realizację planu 6-letniego.

Zadania stojące przed kulturą fizyczną w Polsce Ludowej sformułowała uchwała Biura Politycznego KC PZPR. Z zadań tych wynika przede wszystkim konieczność umasowienia i zbliżenia kultury fizycznej do klasy robotniczej, konieczność intensywnej pracy nad umasowieniem wychowania fizycznego na wsi. Trzeba stwierdzić, że mimo niewątpliwych osiągnięć na tej drodze, mimo stałego i ży-

wego rozwoju kultury fizycznej zadania te nie są w pełni wykonywane. Właściwa forma organizacyjna — powiązanie organizacji sportowych z masowymi organizacjami społecznymi — stale rosnąca pomoc ideowa i materialna Państwa i Partii stworzyły warunki do umasowienia wychowania fizycznego.

,,Toteż — mówił dalej pos. Motyka — możemy się poszczycić niewątpliwymi sukcesami, z których należy podnieść najważniejsze. Poważnym sukcesem jest stały wzrost liczby kół, LZS-ów i klubów w okresie I półrocza tego roku. W znacznie wyższym stopniu niż w roku ubiegłym wzrasta również udział sportowców w imprezach masowych i akcjach politycznych. W pochodach 1-majowych liczba sportowców wzrosła o 30% w porównaniu z rokiem ubiegłym. Dla uczczenia Święta Pracy w 1949 r. zorganizowano zaledwie kilkaset imprez i pokazów sportowych w większych miastach, podczas gdy w tym roku ilość imprez i pokazów, zorganizowanych nie tylko w miastach, ale i na wsi, przekroczyła 2 tys. Należy podnieść poważny wkład sportowców w wielkiej akcji na rzecz pokoju. Akcja ta objęła wszystkie zrzeszenia, kluby, koła i LZS-y na terenie całego kraju. Wybitniejsi działacze i zawodnicy na uroczystych imprezach składali publicznie swe podpisy pod Apelem Sztokholmskim, wzywając do podpisów wszystkich uczestników i widzów. Między innymi podpisali Apel wszyscy uczestnicy wyścigu Warszawa — Praga i Międzynarodowego Turnieju Pięściarskiego z okazji 30-lecia Polskiego Związku Bokserskiego.

Na zakończenie akcji zbierania podpisów zorganizowano specjalne imprezy propagandowe, w których wzięło udział ogółem ponad 200 tys. zawodników i prawie 2 i pół miliona widzów. Pozytywnym wkładem w nową formę masowych imprez były igrzyska CUSZ, które zgrupowały ponad 6 tys. zawodników i zdały egzamin ideologiczny i sportowy.

Wyrazem poważnego podniesienia poziomu ideologicznego i politycznego w sporcie polskim jest spontaniczna akcja zbiórki na fundusz pomocy ofiarom napaści imperialistów amerykańskich na Koreę. Apel mistrzyni świata w gimnastyce, Rakoczy, w tym względzie podjęli wszyscy sportowcy polscy.

Akcja zobowiązań lipcowych objęła 3 990 klubów i kół sportowych, 2 643 LZS-y i około 5 000 kół ZMP. W wyniku zobowiązań powstały tysiące nowych obiektów sportowych i wzrosła aktywność zawodników. Zobowiązania spełniły ogromną rolę wychowawczą, przełamując konsumpcyjny stosunek w organizacjach sportowych. Z punktu widzenia planu 6-letniego zobowiązania lipcowe sportowców były najpoważniejszym osiągnięciem kultury fizycznej. W roku ubiegłym ani akcja zbiórki, ani zobowiązania nie były jeszcze do pomyślenia.

W okresie tego półrocza możemy zanotować również poważne sukcesy sportu wyczynowego. Ciągłe podnoszenie rekordów w pływaniu, sukcesy tenisistów, którzy po raz pierwszy w historii sportu polskiego doszli do półfinałów w Pucharze Davisa, osiągnię-

cia lekkoatletów oraz największy sukces — zdobycie mistrzostwa świata w gimnastyce kobiet przez Helenę Rakoczy — to dodatnie pozycje w bilansie 1950 r. Do osiągnięć należy również poprawienie składu ideologicznego i socjalnego władz sportowych na każdym szczeblu oraz powołanie komitetów kultury fizycznej, w których skład socjalny uległ również zmianie.

Mimo tych osiągnięć mamy jeszcze sporo braków. Najważniejszym z nich jest niezupełne przełamanie burżuazyjnych naleciałości w sporcie. Zdarzające się jeszcze — choć coraz rzadziej — ekscesy na boiskach, pieniactwo, kaperunek — są widocznymi przejawami pozostałości sportu mieszczańskiego. Objawy tych naleciałości burżuazyjnych spotykamy w całej Polsce, ale najbardziej niebezpieczną formę mają one w woj. katowickim. Wypływa stąd konieczność dalszego wychowywania zawodników i publiczności. Osiągnąć to można przez prowadzenie pracy wychowawczo-ideologicznej w poszczególnych ogniwach terenowych. Organizacje masowe, jak: Zw. Zaw., ZSCh, aparat GKKF nie wypracowały jeszcze właściwych metod pracy ideowej.

Sprawozdania z wizytacji kół i zespołów sportowych pozwalają stwierdzić, że tam gdzie jest prowadzona dobrze praca ideowo-wychowawcza, lepszy jest zarazem udział w systematycznych treningach i masowych imprezach.

Poważnym brakiem jest niespełnianie jeszcze przez komitety k. f., zwłaszcza terenowe, kierowniczej roli wychowania fizycznego. Sam fakt powołania powiatowych komitetów k. f. nie rozwiązał sprawy jednolitego kierownictwa, gdyż komitetom brak jeszcze właściwego stylu pracy. Organizacje będące członkami komitetów zapominają często w swej pracy o komitetach.

Z drugiej strony aparat komitetów k. f. nie jest jeszcze w pełni motorem pracy na odcinku w. f.

Błędem w planowaniu było traktowanie funduszów, jako elementu najważniejszego w planowaniu pracy, z pominięciem możliwości organizacyjnych. Stąd konsumpcyjny stosunek układania swej pracy w funduszach otrzymanych jako dotacje władz wyższych. A przecież plan powinien być czynnikiem mobilizacji i pomocy, powinien wyzwalać zasoby energii i pracy społecznej.

Wiele wytycznych I plenum nie zostało w pełni wykonane przez GKKF. Nie jest przypadkiem, że większość nie wykonanych uchwał, to sprawy z zakresu polityki kadr i programu. Braki naszej pracy w terenie mają swoje przyczyny w niedostatecznym powiązaniu z masowymi organizacjami, w niedostatecznym powiązaniu kierownictwa komitetów k. f. z życiem i potrzebami terenu, w wadliwym stylu pracy organizacyjnej kierowniczych instancji k. f. oraz słabej mobilizacji społecznej aktywu w terenie.

Źródło tych błędów kryje się w niewłaściwej polityce kadr k. f. Warto tu przytoczyć, że aparat powiatowych komitetów k. f., powstały po III plenum, odbija się zarówno swym składem socjalnym i przynależnością do organizacji polityczno-społecznych korzystnie

od starych kadr w. f. W aparacie Zw. Zaw. i ZSCh element robotniczo-chłopski zdecydowanie przeważa, niemniej jednak nie należy ulegać optymizmowi, gdyż aktywność polityczna i poziom ideowy tych kadr pozostawiają jeszcze wiele do życzenia.

Analizując polskie związki sportowe trzeba stwierdzić, że pochodzenie socjalne pracowników na kierowniczych stanowiskach jest w większości inteligenckie, brak zupełnie członków ZMP, co oznacza, że nie wychowuje się wśród tej kadry młodego narybku. Szkodliwym objawem jest panująca tam jeszcze zła dyscyplina pracy i często spotykane kumoterskie stosunki. Aktyw społeczny Zarządu Głównego toleruje taki stan rzeczy, co jest przejawem nieprzezwyciężonych do końca tradycji mieszczańskich wśród społecznych władz sportowych. Zagadnienie polskich związków sportowych wymaga zasadniczej dyskusji i rewizji, co ma wielkie znaczenie dla rozwoju sportu wyczynowego i jego wzrostu. Trzeba stwierdzić, że wzrost ten jest za mały i zbyt wolny w stosunku do możliwości, jakie stwarza Państwo Ludowe.

Jako zasada generalna musi stanąć problem wysuwania i wychowywania własnych kadr.

Analizując pochodzenie socjalne mamy obraz niewłaściwego układu kadr w terenie. Np. w Katowicach, w centrum robotniczym, wśród pracowników WKKF jest poniżej 30% pochodzenia robotniczego. Podobnie, choć nieco lepiej, ma się sprawa w Łodzi i w Warszawie. Natomiast w Rzeszowie, w środowisku typowo wiejskim, wśród pracowników WKKF jest zaledwie 21,4% pochodzenia chłopskiego, w Lublinie zaś i w Kielcach poniżej 8%. Stan taki świadczy o tym, że nie nauczyliśmy się czerpać jeszcze kadry ze środowiska właściwego dla danego terenu i w następstwie tego aparat taki mało rozumie środowisko i nie potrafi na nie skutecznie oddziaływać.

Przyczyny słabego przygotowania kadr do planu 6-letniego: 1) zła polityka poprzedniego okresu, wynikająca z niedoceniania wagi społecznej kultury fizycznej i braku czujności klasowej oraz 2) niedostateczne planowanie i realizacja wysuwania nowych kadr, szkolenia i wzrostu kadry społecznej.

Musimy te błędy naprawić. Bardziej śmiało wysuwać kadry i szkolić nowe. Plan szkolenia przez GKKF w tym roku obejmie około 21 tys. osób. Aby jednak szkolenie dało należyte wyniki, trzeba skończyć z mechanicznym i formalnym doborem kandydatów oraz zmienić stosunek do szkolenia organizacji masowych, które jeszcze nie doceniają tego zagadnienia. Dotyczy to zwłaszcza zrzeszeń sportowych, które przysyłają na szkolenie najmniej przygotowany element twierdząc, że mają trudności ze znalezieniem odpowiednich kandydatów. Tymczasem ze sprawozdań kół i klubów wizytowanych przez ZMP wynika, że koła odczuwają dotkliwie brak przodowników w. f. i często nie wiedzą o możliwości szkolenia.

Dotychczasowa forma szkolenia wstępnego odrywa ludzi od warsztatu pracy. Formę tę należy zmienić i prowadzić szkolenie systemem wieczorowym, w miejscu pracy uczestników kursu. Na-

leży zapewnić również lepszy dobór kandydatów, właściwy pod względem pochodzenia socjalnego i oblicza ideowego. Staje się konieczne przeprowadzić zmiany w programie nauczania, tak by go dostosować do potrzeb terenu oraz zapewnić odpowiednią obsadę wykładowców. Duży przełom nastąpić musi również w wyższych szkołach w. f., ażeby spełniały one właściwie rolę wychowania czołowej kadry kierowniczej w. f.

Wprowadzenie jednolitej polityki kadrowej umożliwi właściwe rozmieszczenie i wzrost kadr. Młode kadry muszą być otoczone opieką ściślej niż dotychczas i powiązane z ZMP i Partią. Należy również bardziej planowo niż dotychczas doszkalać w pracy, gdyż kadra zbyt wolno rośnie. Wzrost kadry powinien następować nie tylko przez szkolenie, lecz także przez walkę z pozostałościami burżuazyjnymi w sporcie.

Następnie pos. Motyka poruszył sprawę rezerw k. f. — jeden z najważniejszych problemów w polityce kadr. Sport polski potrzebuje obecnie 100 000 aktywistów. Wśród tych ludzi trzeba widzieć kadrę rezerw. Toteż każdy kierownik powinien informować swe władze zwierzchnie o „rosnących" ludziach. Kadry rosną bowiem nie tylko przez szkolenie, lecz również w pracy, w walce z mieszczańskimi naleciałościami w sporcie.

Warunkiem umasowienia sportu jest właściwe postawienie pracy w kołach sportowych i LZS-ach. Pracą tą trzeba zainteresować organizację partyjną, Radę Zakładową i ZMP. W terenie istnieje bowiem wielki rezerwuar pracy społecznej i wielki zapał do pracy. Pos. Motyka podaje kilka przykładów dobrej pracy koła. I tak: LZS w Aninie początkowo bierny, bo miał złe kierownictwo, po zmianie zarządu, do którego weszli ludzie ideowi, rozpoczął żywą działalność. W wyniku zbiórki pieniężnej przy pomocy ZMP oraz mobilizacji społeczeństwa zorganizowano spółdzielnię i wybudowano w Czynie Lipcowym boisko.

Innym przykładem dobrej pracy jest koło przy Zakładach Odzieżowych w Łodzi. Powstało ono w 1948 r. i spośród kilku tysięcy pracowników miało zaledwie 50 członków. I tu przyczyną bierności koła był zły zarząd. Gdy zmieniło się kierownictwo, koło stało się aktywne i potrafiło zmobilizować do pracy wszystkich swych członków, których ilość znacznie się zwiększyła. Obecnie koło posiada własną brygadę młodzieżową, która podjęła apel Korabielnikowej i zobowiązała się zaoszczędzić w ciągu miesiąca 40 tysięcy m nici.

Właśnie naszym zadaniem jest wykazanie, że uprawianie sportu pomaga w lepszej i bardziej wydajnej pracy, że sport mobilizuje masy pracujące do wykonania zadań postawionych przez plan 6-letni.

O zapale do pracy i o zainteresowaniu wychowaniem fizycznym świadczy fakt, że coraz więcej kół i LZS-ów powstaje w terenie samorzutnie. Pos. Motyka odczytuje list nadesłany do GKKF, w którym brygada żniwna im. Stachanowa z Częstochowy donosi, że przez trzy tygodnie pomagała w pracach żniwnych robotnikom PGR Rapa.

Równocześnie brygada wybudowała w PGR boiska do piłki nożnej i siatkówki, urządziła świetlicę z biblioteką i pragnie tam założyć LZS. Takich listów otrzymuje GKKF coraz więcej. Świadczą one, że powstają nowe ośrodki w. f., oparte na socjalistycznej bazie kultury fizycznej.

„Mimo wielu braków i błędów dotychczasowej pracy postępujemy stale naprzód. Toteż jesteśmy pewni — mówił na zakończenie przewodniczący GKKF — że kultura fizyczna godnie spełni swe zadania w realizacji planu 6-letniego. Jesteśmy pewni dlatego, że rośnie masowość wychowania fizycznego, że mamy coraz bardziej rosnącą opiekę Partii i Państwa, bo mamy wielki przykład i pomoc Związku Radzieckiego, bo rosną coraz większe kadry ofiarnych działaczy, bo mamy słuszną ideologię kultury fizycznej".

Referat posła Motyki przyjęli zebrani długotrwałymi oklaskami. Następnie rozpoczęła się dyskusja.

W toku obrad na salę przybyła ekipa tenisistów radzieckich, bawiąca obecnie na występach w Polsce. Na czele ekipy kroczy kierownik Biriukow, następnie zasłużony mistrz sportu — Ozjerow, mistrzyni sportu — Korowina-Iwanowa, mistrzyni juniorek ZSRR— Jemieljanowa, tenisiści Korbut, Andriejew, Korczagin. Za nimi wchodzą tenisiści Ludowej Republiki Rumuńskiej, z mistrzami Stancescu Viziru na czele, oraz czołowi zawodnicy polscy: Jędrzejowska, Skonecki i Piątek.

Przybycie delegacji wywołało na sali wielką manifestację na cześć przodującego w walce o pokój Związku Radzieckiego i Wodza Światowego Obozu Pokoju i Postępu — Generalissimusa Stalina.

Gości wita przewodniczący GKKF — pos. Motyka, który mówi m. in.: „Jestem głęboko przeświadczony, że nasze kontakty sportowe pogłębią naszą serdeczną przyjaźń, która umacnia się na bazie społeczno-ideowej współpracy, na bazie walki o te same ideały, walki o postęp, pokój i socjalizm. Bogate doświadczenia sportowców Związku Radzieckiego są dla nas niesłychanie wielką i ważną pomocą w budownictwie nowej, socjalistycznej kultury fizycznej. Witam gości radzieckich w przededniu ich Święta Kultury Fizycznej". Przewodniczący Motyka zakończył powitanie wznosząc okrzyk na cześć Generalissimusa Stalina.

W imieniu ekipy radzieckiej przemówił kierownik Biriukow, który przekazał serdeczne pozdrowienia od sportowców radzieckich. Mówca podkreślił serdeczne przyjęcie i braterską atmosferę, jaką spotkali tenisiści radzieccy w Polsce. „Życzę Wam, drodzy przyjaciele, oświadczył przedstawiciel tenisistów radzieckich, abyście z dzisiejszych obrad wynieśli jak najwięcej korzyści dla dobra sportu i Waszej Ludowej Ojczyzny. Niech żyje demokratyczny sport, walczący o pokój! Niech żyje i umacnia się przyjaźń między Związkiem Radzieckim a Polską Ludową! Niech żyje Wódz Światowego Obozu Postępu — Stalin!".

Następnie przemówił kierownik drużyny rumuńskiej — Buncan, który w imieniu Rumuńskiego Komitetu Kultury Fizycznej pozdro-

wił Plenum GKKF. Podkreślił on, że spotkania sportowców Polski i Rumunii przyczynią się do umocnienia przyjaźni między obu narodami. „Jesteśmy wdzięczni, że mieliśmy okazję spotkać się ze znakomitymi zawodnikami radzieckimi i czołowymi tenisistami krajów demokracji ludowej". Mówca wzniósł na zakończenie okrzyk na cześć Polski Ludowej, przyjaźni krajów demokracji ludowej, Związku Radzieckiego i Generalissimusa Stalina.

Z okazji Wszechzwiązkowego Święta Sportowego ZSRR plenarne posiedzenie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej postanowiło przesłać do Wszechzwiązkowego Komitetu Kultury Fizycznej przy Radzie Ministrów Związku Radzieckiego rezolucję, w której przesyłają pozdrowienia wszystkim sportowcom bratnich narodów radzieckich.

„Sportowcy radzieccy — czytamy w uchwalonej rezolucji — którzy tak pięknymi zgłoskami zapisali się w historii walki z faszyzmem, dziś stoją w pierwszych szeregach budowniczych komunizmu i obrońców pokoju, stanowiąc dla nas wzór sportowca, obywatela, budowniczego i żołnierza. Wspaniałe osiągnięcia sportowców Kraju Rad są dla nas skarbnicą przykładów i doświadczeń w dziele budownictwa socjalizmu w naszym kraju, w dziele umasowienia kultury fizycznej i sportu — potężnej dźwigni przygotowania mas pracujących do pracy i obrony. Przykład Waszych osiągnięć wiedzie nas do walki o przedterminowe wykonanie planu 6-letniego.

W dniu Waszego sportowego święta przesyłamy Wam w imieniu wielotysięcznych rzesz sportowców Polski Ludowej wyrazy naszej wdzięczności za pomoc, jaką stale od Was otrzymujemy w naszej pracy.

Gratulując Wam sukcesów, życzymy Wam nowych wspaniałych osiągnięć w pracy sportowej, w wielkim dziele komunistycznego budownictwa i podnoszenia potęgi Waszej Socjalistycznej Ojczyzny. Zapewniamy Was, iż sportowcy polscy nieugięcie bronić będą sprawy pokoju, której przewodzi nieśmiertelna idea marksizmu-leninizmu".

W czasie obrad ob. Miodowicz z ZMP zgłosił rezolucję, która została jednomyślnie przyjęta przez Plenum. W rezolucji tej Plenum GKKF składa jak najostrzejszy protest przeciwko zbrojnej agresji imperialistów amerykańskich wobec Ludowej Republiki Koreańskiej oraz protestuje przeciw brutalnemu pogwałceniu statutu ONZ i wykorzystywaniu Rady Bezpieczeństwa do imperialistycznej polityki rządu Stanów Zjednoczonych.

Plenum piętnuje z oburzeniem zbrodnicze bombardowanie miast i wsi Korei przez samoloty amerykańskie i wzywa sportowców polskich, aby za przykładem mistrzyni świata — Rakoczy, wzięli czynny udział w zbiórce na rzecz pomocy ofiarom agresji w Korei. Plenum przesyła wyrazy najwyższego uznania bohaterskiemu ludowi Korei w jego zwycięskiej walce o wolność.

W dyskusji, jaka toczyła się na II Plenum GKKF, poruszono wiele zagadnień. Głównym punktem dyskusji była troska o kadry.

Wielu mówców naświetliło braki i niedociągnięcia w aparacie organizacyjnym kultury fizycznej na wszystkich szczeblach. Wskazywano wielokrotnie na sposoby usunięcia istniejących mankamentów i w wielu wypadkach nakreślono właściwą linię postępowania.

Ob. Puchała ze Zrzeszenia Sportowego Unia stwierdził m. in., że w niektórych zrzeszeniach sportowych panuje kumoterstwo w dobieraniu kadr. Uważa, że kandydaci powinni być wysuwani po porozumieniu się z komitetami k. f. Ponadto mówca zwrócił uwagę na zbyt małe powiązanie pracy sportowej z pracami kulturalno-oświatowymi, współzawodnictwem i walką o produkcję.

Opiłowski, sekretarz ZS Budowlani, podkreślił brak czujności rewolucyjnej i oderwanie od masowości w pracy organizacyjnej. Nie we wszystkich klubach istnieje dyscyplina pracy społecznej, która jest równie ważna jak w pracy zawodowej.

Rylski, sekretarz ZS Spójnia, zwrócił uwagę na kontrolowanie wyrobów sprzętu sportowego, dystrybucję i jego dostawę, gdyż na tym odcinku jest jeszcze wiele niedociągnięć. Proponuje, aby na kursach i obozach prowadzić szkolenie w zakresie gospodarki sprzętem i jego konserwacją. Ponadto należy zwiększyć sieć sklepów ze sprzętem sportowym.

Staniszewski, wiceprezes PZŁ, stwierdził brak zainteresowania sportem łyżwiarskim, który jest zaliczony do podstawowych gałęzi sportu. Proponuje wprowadzenie do programu wyższych uczelni WF łyżwiarstwa jako przedmiotu obowiązkowego.

Piętniewski (PZHT) poruszył brak sprzętu hokeja na trawie oraz błędy w organizacji wyjazdów za granicę, dając przykład ostatniej wyprawy hokeistów do Czechosłowacji, gdzie zawodnicy po męczącej podróży przybyli na miejsce spotkania na 2 godziny przed meczem.

Grochowski (ZS Stal) podkreślił konieczność budowania sal gimnastycznych, dając przykład wspaniałej inwestycji koła sportowego w Bydgoszczy. W rozbudowie obiektów sportowych należy oprzeć się na pracy społecznej, która wielokrotnie dała doskonałe wyniki.

Sekretarz GKKF, Kosman, wskazał m. in. na błędny kierunek pracy kadry instruktorskiej, która głównie zajęła się sportem wyczynowym zamiast masowego wychowania fizycznego, oraz na brak powiązania kadry z ogniwami organizacyjnymi. Szkolenie kadr odbywać się powinno na każdym szczeblu. Mówca zwrócił również uwagę na konieczność szerszej mobilizacji do pracy społecznej, rozszerzenie aktywu i selekcji najlepszych. Dał przykład Lublina, gdzie przy budowie reprezentacyjnego stadionu wykonano społecznie 15 tys. dniówek.

Górski, prezes PZPS, podkreślił konieczność zwiększenia szkolenia polityczno-społecznego szerokiej masy zawodników. Wezwał on ponadto do wzmożenia współpracy Zarządów Głównych i Okręgowych Zrzeszeń Sportowych z terenem.

Siła-Nowicki (Głuchoniemi) w imieniu półmilionowej rzeszy upośledzonych domaga się większej pomocy w dziele upowszechnienia kultury fizycznej wśród głuchoniemych i kalek. Brak funduszów hamuje należyty rozwój sportu wśród głuchoniemych.

Miodowicz (ZMP) zwrócił m. in. uwagę na bardziej staranny dobór kadr i na zwiększenie kontroli kadr. Wielu niewłaściwych ludzi jest jeszcze na odpowiedzialnych stanowiskach w sporcie polskim. Podkreślił również niedostateczny jeszcze rozwój wychowania fizycznego na wyższych uczelniach.

Prof. dr Gilewicz (AWF) stwierdził brak kadr wykładowców na wyższych uczelniach WF. Wzorując się na Związku Radzieckim kultura fizyczna w Polsce Ludowej musi być oparta na naukowych zasadach. Toteż należy szkolić pedagogów i badaczy naukowych w dziedzinie kultury fizycznej.

Przedstawiciel Głównej Rady Sportu Wiejskiego, Jagusztyn, wskazał na olbrzymią rolę kultury fizycznej w przebudowie psychiki chłopskiej. Zbyt mała jest jeszcze ilość LZS-ów w PGR-ach i spółdzielniach produkcyjnych.

Wiceminister Zdrowia, Kożusznik — członek prezydium GKKF, poruszył sprawę kadr odpowiedzialnych za kontrolę i ochronę zdrowia uprawiających sport. Wychowanie fizyczne jest jednym ze środków podnoszących zdrowotność społeczeństwa. Wiceminister Kożusznik podkreślił konieczność większego zainteresowania lekarzy zagadnieniami sportowymi, rozszerzenie sieci poradni sportowo-lekarskich oraz zwiększenie ilości kursów dla sanitariuszy sportowych.

Wegner z Wrocławia zwrócił szczególną uwagę na dobór kadr w terenie. Omawiając sprawę SPO wskazał na brak organizatorów do należytego przeprowadzania norm na odznakę. Aby temu zaradzić, należy wciągnąć do prac organizacyjnych nad odznaką SPO szerszy aktyw przede wszystkim z klubów sportowych.

Przewodniczący ZS Kolejarz, Malczewski, wskazuje na niedostateczną współpracę komitetów kultury fizycznej z terenem. Władze komitetów mało interesuje się zagadnieniami najniższej komórki sportowej — kołem sportowym. Mówca zwrócił następnie uwagę na szkolenie kadr i umiejętne nimi kierowanie. Szkolenie kadr na kursach należy dostosować do potrzeb codziennego życia kół i klubów. W kołach sportowych powinni pracować sportowcy wyczynowi. W klubach i kołach należy większy nacisk położyć na prace społeczne i ideologiczne.

Rzeszot, kierownik wydz. WF w Zarządzie Gł. ZMP, omówił szczegółowo rolę ZMP na odcinku kultury fizycznej. W ciągu roku bieżącego ZMP przeszkolił 814 działaczy sportowych, a obecnie kończy szkolenie 500 organizatorów szkolnych klubów sportowych. Ob. Rzeszot wskazał na brak ścisłego kontaktu władz sportowych z organizacjami ZMP. Nabór kadr powinien odbywać się ze wszystkich ogniw sportowych, a więc i z klubów kół i LZS-ów. Nawiązując do prac kulturalno-oświatowych w sporcie mówca złożył wniosek,

aby we wszystkich kołach sportowych przeprowadzane były co miesiąc pogadanki na aktualne tematy. Na zakończenie ob. Rzeszot podniósł konieczność zorganizowania życia sportowego w wielkich nowobudujących się obiektach fabrycznych.

Dołowy (CRZZ) scharakteryzował samokrytycznie pracę sportu związkowego, podkreślając niedostateczne spopularyzowanie odznaki SPO, która jest podstawą umasowienia wychowania fizycznego. Brakiem w pracy sportu związkowego jest niedostateczna współpraca ze związkami sportowymi, komitetami k. f. oraz prawie zupełny brak polityki kadrowej. Jednym z naczelnych zadań jest konieczność doszkolenia politycznego kadry w. f. w sporcie związkowym.

Wiceminister Oświaty Jabłoński omówił wielką rolę, jaką ma do spełnienia k. f. w szkolnictwie, podkreślając trudności w wykonaniu tego zadania, spowodowane brakiem nauczycieli w. f. W celu doszkolenia wykładowców Ministerstwo Oświaty organizuje szereg kursów. Między innymi w czasie tych wakacji około 2 500 nauczycieli szkoli się na 37 kursach wychowania fizycznego. W tym roku rozpocznie również prace 10 liceów pedagogicznych w. f., które przygotują nauczycieli w. f. dla szkół podstawowych. Poważnym osiągnięciem Ministerstwa w polityce kadr jest znaczne ich odmłodzenie.

Nonas z Łodzi zwrócił uwagę na nie zawsze właściwe rozmieszczenie kadry w okręgu łódzkim, często nieodpowiedni dobór kandydatów na szkolenie oraz słaby udział członków AZS w pracy społecznej na terenie k. f. Mówca podkreślił również konieczność uzupełnienia i przeszkolenia kadry dziennikarskiej, która wnosi wiele nowych wartości do kultury fizycznej.

Kuśmidrowicz z Gdańska podaje przykłady ludzi z terenu Wybrzeża, którzy zachęcili własnym przykładem do w. f. i założyli koła. Każde koło jest źródłem kadr. Niedociągnięciem w dotychczasowej pracy organów kierowniczych jest brak kontroli nad pracą wychowanków kursów szkoleniowych.

Askanas, przew. PZM, wskazuje dwutorowość w dotvchczasowej pracy zrzeszeń sportowych i związków sportowych. Wychowywać należy nie tylko kadrę szeregową, lecz również kierowniczą przez częste kontakty i instrukcje. Mówca podkreśla wielką rolę mobilizującą, jaką posiada wyróżnianie zasłużonych działaczy społecznych k. f.

Sekretarz GKKF, Szemberg, zwraca uwagę, że podnoszenie poziomu ideologicznego powinno następować nie tylko przez dorywcze szkolenie, lecz przez całokształt pracy kierownictwa. W pracy wychowawczej należy stale łączyć sprawy praktyczne z zagadnieniami ideologicznymi. Aby stale podnosić poziom ideologiczny kadry, plan szkolenia sportowego musi mieć odpowiednik w długofalowym planie szkolenia politycznego. Trzeba również zmienić stosunek klubów, zwłaszcza nie związanych z zakładami produkcyjnymi, do pracy społecznej.

Niewiadomski — Ministerstwo Oświaty — omówił sytuację panującą w Szkolnych Kołach Sportowych. Z początkiem tego roku szkolnego liczba SKS-ów wzrośnie prawie dwukrotnie. Wraz ze wzrostem liczbowym SKS-ów powiększa się zapotrzebowanie na kadry. Już w przyszłym roku przeszkolonych będzie 5 700 przodownic i przodowników w.f., którzy będą pomagać w pracy opiekunom kół.

Leszewski mówił o niedociągnięciach w zakresie sprawozdawczości, co odbija się na pracy i nie pozwala na wyrobienie sobie pełnego obrazu pracy organizacji sportowych.

Gutowski (GKKF) zanalizował wyższe uczelnie w.f., domagając się zwrócenia większej uwagi na dopływ elementu robotniczo-chłopskiego oraz zaktualizowania programu nauczania.

Orłowski w imieniu PZŻegl. stwierdza, że wykorzystanie sportowców wyczynowych jako kadry w kołach sportowych nie zawsze daje pomyślne wyniki, gdyż kadry wyczynowców często nie są do tego zadania przygotowane. Mówca poruszył również sprawę trudności w zakresie wychowania nowej instruktorskiej kadry żeglarskiej.

Dąbrowski zwraca uwagę na konieczność jak najczęstszego poruszania w organizacjach sportowych zagadnień społeczno-politycznych oraz na wadliwy styl pracy komitetów k.f., które muszą być w stałym kontakcie z terenem.

Podsumowując dyskusję, pos. Motyka stwierdził, że obecne Plenum ma być przełomowe w podejściu do kadr k.f. Nowy styl naszej pracy musi być wynikiem podniesienia poziomu ideologicznego. Plenum podkreśliło polityczną wagę socjalistycznej kultury fizycznej, w której praktyka nierozdzielnie łączy się z ideologią. „Zakończyliśmy walkę o formę, o strukturę k.f. — mówił poseł Motyka — a teraz rozpoczynamy walkę o treść socjalistyczną polskiego sportu".

Następnie przewodniczący GKKF omówił główne problemy, poruszone w dyskusji. Najważniejszym z nich jest problem aktywu społecznego, zwłaszcza w zarządach Związków Sportowych, gdzie zupełnie brak jest młodzieży. Drugim zagadnieniem jest sprawa szkolenia. Zachodzi konieczność dostosowania programu szkolenia do praktyki, by spełniło ono właściwe swe zadanie. W tym roku szkolenie, zorganizowane przez GKKF, obejmie 20 tys. osób.

Miernikiem zrozumienia socjalistycznej treści k.f. i poziomu ideologicznego organizacji sportowych będzie udział sportowców w wykonywaniu planów produkcyjnych w ich zakładach produkcyjnych.

Przewodniczący GKKF podkreślił, że warunkiem umasowienia k.f. jest zwiększenie udziału kobiet w wychowaniu fizycznym.

Na zakończenie mówca wezwał sportowców do masowego udziału w przygotowaniach do Kongresu Pokoju.

Następnie sekretarz GKKF, Szemberg, powiadomił, że prezydium GKKF uchwaliło z okazji 22 lipca przyznać po raz pierwszy w Polsce tytuły „Zasłużony mistrz sportu" piętnastu najbardziej

wybitnym zawodnikom. W wyniku zatwierdzenia tej uchwały przez prezesa Rady Ministrów zaszczytny tytuł otrzymali:

Jędrzejowska Jadwiga, Głażewska Jadwiga, Marusarz Stanisław, Verey Roger, Morończyk Antoni, Rakoczy Helena, Stawczyk Zdobysław, Szymura Franciszek, Adamczyk Edward, Gremlowski Godfryd, Fokt Zygmunt, Toboła Rudolf, Grzechowiak Florian, Jurowicz Jerzy, Cieślik Gerhard. Wyróżnienie zasłużonych sportowców zebrani przyjęli entuzjastycznymi oklaskami.

Mówca wyraził przekonanie, że cały aktyw centralny, kierownictwo zrzeszeń i przewodniczący wojewódzkich komitetów kultury fizycznej potrafią w odpowiedni sposób zaopiekować się pierwszymi zasłużonymi mistrzami sportu w Polsce i wykorzystać ich dla dobra dalszego rozwoju sportu i kultury fizycznej w Polsce.

Na zakończenie zebrani przyjęli jednomyślnie uchwałę, w której po omówieniu osiągnięć i braków II Plenum zaleca:

a) Zmienić styl pracy komitetów na faktycznie kolektywny organ kierowniczy powiązany postawionymi sobie wspólnie zadaniami i ich realizacją — co osiągniemy przez planowanie w poziomie województwa.

b) Mając na uwadze wciąż zaostrzającą się walkę klasową, wzmagając się wraz z coraz to większym umocnieniem podstaw socjalizmu w Polsce Ludowej, należy:

   1. przyswoić i wprowadzić konkretnie w życie wskazania Partii w walce o nowe kadry, celem wzmocnienia politycznego wszystkich instancji ruchu sportowego, a przede wszystkim kierownictwa ruchu sportowego, zrzeszeń sportowych i GKKF;
   2. realizować konsekwentnie wytyczne III i IV Plenum KC PZPR w zakresie czujnego doboru i selekcji klasowej i politycznej społecznych i etatowych kadr kultury fizycznej i sportu, wysuwając szczególnie młode nowe kadry;
   3. demaskować śmiało i wnikliwie wszelkie formy wrogiej działalności, które rozbijają jedność działania komitetów kultury fizycznej przez przeciwstawienie poszczególnych organizacji jednolitemu kierownictwu hamowanie rozwoju kół, szowinistyczne wychowanie w klubach.

c) Wprowadzić zasadniczy przełom w szkoleniu przez ścisłe powiązania szkolenia z terenem, nasycenie go treścią polityczną, wyspecjalizowaną dla sportu, i praktycznie fachowymi wiadomościami, opierając się o zasady odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

   Zorganizować specjalne masowe szkolenie polityczne w kołach, klubach i LZS-ach dla zapoznania młodzieży z celami, zadaniami i wkładem kultury fizycznej w budowę fundamentu socjalizmu.

d) Przejmując uczelnie wyższe zwrócić zasadniczą uwagę na poprawę składu socjalnego słuchaczy i ich pracę w ZAMP, wzmacniając polityczny skład kierownictwa i kadry uczelni oraz otoczyć ją systematyczną pomocą i opieką polityczną.

e) Położyć olbrzymi nacisk na rozszerzenie aktywu społecznego na wszystkich szczeblach, wychowanie go na konkretnych i bliskich mu zadaniach, służyć mu radą i pomocą ze strony etatowych pracowników.

Plenum GKKF przyjmuje z radością do wiadomości zapowiedź ministra oświaty, że w nadchodzącym roku szkolnym znikną w Polsce raz na zawsze obwody bezszkolne i że cała młodzież w wieku szkolnym znajdzie się pod wychowawczą opieką naszego Ludowego Państwa.

Plenum GKFF wyraża jednocześnie nadzieję, że państwowe władze szkolne wychodząc z podstawowych założeń pedagogiki socjalistycznej dołożą maksymalnych starań, by we wszystkich szkołach realizowany był pełny program wychowania fizycznego, zapewniający należyty rozwój młodego pokolenia.

Plenum GKKF zobowiązuje WKKF do politycznego zabezpieczenia kierownictwa i grona wykładowców w 10 nowopowstających z inicjatywy Ministerstwa Oświaty Liceach Wychowania Fizycznego.

Drugie plenarne zebranie GKKF stwierdza, że kierując się wskazówkami PZPR, czołowej siły narodu polskiego, kierując się busolą marksizmu-leninizmu, czerpiąc szeroko z przykładów i doświadczeń Związku Radzieckiego, że w ścisłym współdziałaniu ze Związkiem Młodzieży Polskiej, pomocnikiem i rezerwą PZPR — GKKF potrafi zmobilizować kulturę fizyczną do pełnienia służby dla narodu do wykonania zadań planu 6-letniego — planu budowy podstaw socjalizmu, do wzmocnienia światowych sił pokoju i postępu.

*A.*

# „ZASŁUŻENI MISTRZOWIE SPORTU“

Na mocy uchwały Rady Ministrów z dnia 17 kwietnia 1950 roku (Monitor Polski z dnia 26 kwietnia br. Nr A-45 poz. 512) Prezydium Głównego Komitetu Kultury Fizycznej uchwałą z dnia 19 lipca 1950 roku, za wybitne osiągnięcia i wyniki sportowe, które przyczyniły się do podniesienia ogólnego poziomu sportu polskiego i do jego sukcesów międzynarodowych, nadało tytuł i odznaczenie „Zasłużonego mistrza sportu“ następującym zawodnikom:

JADWIGA JĘDRZEJOWSKA — wielokrotna mistrzyni Polski w tenisie. Po wojnie od 1945 r. mistrzostwo Polski. Sukcesy w grach międzynarodowych i turniejach zagranicznych.

GŁAŻEWSKA JADWIGA — mistrzyni Polski od 1945 roku. w jeździe szybkiej na łodzie, prócz tego repr. Polski w koszykówce, siatkówce, gimnastyce. Działaczka w upowszechnianiu w.f. kobiet.

STANISŁAW MARUSARZ — wielokrotny mistrz Polski w narciarstwie. Liczne sukcesy międzynarodowe.

ROGER VEREY — wielokrotny mistrz Polski w wioślarstwie. Powojenny mistrz Polski. Liczne sukcesy międzynarodowe.

ANTONI MOROŃCZYK — mistrz Polski w skoku o tyczce. Wykładowca AWF, racjonalizator, członek rady trenerów PZLA.

HELENA RAKOCZY — czterokrotna mistrzyni świata i mistrzyni Polski w gimnastyce. Sukcesy międzynarodowe. Instruktorka gimnastyki w ZS „Włókniarz“, Kraków.

ZDOBYSŁAW STAWCZYK — akademicki mistrz świata. Rekordzista, mistrz Polski na 200 m. Uzyskał najlepszy czas w Europie.

FRANCISZEK SZYMURA — wielokrotny mistrz i reprezentant Polski w boksie. Liczne sukcesy międzynarodowe. Wykładowca w szkole kadetów.

EDWARD ADAMCZYK — akademicki mistrz świata w skoku w dal. Rekordzista i mistrz Polski. Dwukrotnie pobił rekord Polski.

GOTFRYD GREMLOWSKI — wielokrotny rekordzista Polski w pływaniu.

ZYGMUNT FOKT kpt. — czołowy szermierz, wychowawca młodych kadr sportu wojskowego. Jeden z organizatorów CWKS.

RUDOLF TOBOŁA — wielokrotny mistrz Polski w zapasach. Szereg sukcesów międzynarodowych. Przodownik pracy.

FLORIAN GRZECHOWIAK — wielokrotny reprezentant Polski. Zawodnik mistrzowskiej drużyny polskiej w koszykówce. Działacz i trener ZS „Kolejarz".

JERZY JUROWICZ — wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej.

GERHARD CIEŚLIK — wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej.